ওঁ

নমঃ সচ্চিদানন্দবিগ্রহায়।

হঠযোগপ্রদীপিকা।

সহজানন্দচিন্তামণিস্বতারামযোগীন্দ্রবিরচিত
মূল, ব্রহ্মানন্দ কৃত টীকা সহিতং বঙ্গ-
ভাষানুবাদ সম্বলিতঞ্চ।

নিরপেক্ষ-ধর্ম্মসঞ্চারিণী-সভা হইতে

শ্রীলশ্রীপূজ্যপাদ ভগবান্ সান্দ্রানন্দ আচার্য্য মহাপ্রভুর প্রসাদে
চতুর্ব্বেদান্তর্গত "অষ্টোত্তরশতোপনিষৎ" "বেদান্তসার"
"পঞ্চদশী" এবং ষড়্দর্শনাদিশাস্ত্র-প্রকাশক

শ্রীমহেশচন্দ্র পাল-কর্ত্তৃক
সঙ্কলিত ও প্রকাশিত।

(সভার কার্য্যালয়; ১৪১ নং, বারাণসী ঘোষের ষ্ট্রীট্; কলিকাতা।)

কলিকাতা।

বাগবাজার, রাজা রাজবল্লভ ষ্ট্রীট্ ৮৪ নং, নব-সারস্বত যন্ত্রে
শ্রীনবকুমার বসু-দ্বারা মুদ্রিত।

শকাব্দাঃ ১৮১০, অগ্রহায়ণ।

সূচীপত্রং।

—oo—

প্রথমোপদেশঃ।

সূচীপত্রং।

ইতি প্রথমোপদেশঃ।

দ্বিতীয়োপদেশঃ।

ইতি দ্বিতীয়োপদেশঃ।

তৃতীয়োপদেশঃ।

ইতি তৃতীয়োপদেশঃ।

চতুর্থোপদেশঃ।

ইতি চতুর্থোপদেশঃ।

সমাপ্তং সূচীপত্রং।

॥ শ্রীশ্রীগুরবে নমঃ ॥

হঠযোগপ্রদীপিকা।

প্রথমোদ্দেশঃ।

শ্রীআদিনাথায় নমোঽস্তু তস্মৈ যেনোপদিষ্টা হঠযোগ-বিদ্যা। বিভ্রাজতে প্রোন্নতরাজযোগমারোঢুমিচ্ছোরধি-রোহিণীব ॥ ১ ॥

গুরুং নত্বা শিবং সাক্ষাদ্ব্রহ্মানন্দেন তন্যতে।

হঠপ্রদীপিকা জ্যোৎস্না যোগমার্গপ্রকাশিকা ॥ ১ ॥

ইদানীন্তনানাং সুবোধার্থমস্যাঃ সুবিজ্ঞায় গোরক্ষসিদ্ধান্তহার্দ্দম্।

যথা মেরুশাস্ত্রিপ্রমুখ্যাভিযোগাৎ স্ফুটং কথ্যতেঽত্যন্তগূঢ়োপি ভাবঃ ॥২॥

মুমুক্ষুজনহিতার্থং রাজযোগদ্বারা কৈবল্যফলাং হঠপ্রদীপিকাং বিধিৎসুঃ পরমকারুণিকঃ স্বাত্মরামযোগীন্দ্রস্তৎপ্রত্যূহনিবৃত্তয়ে হঠযোগ-প্রবর্ত্তকশ্রীমদাদিনাথনমস্কারলক্ষণং মঙ্গলং তাবদাচরতি। শ্রীআদিনাথায়ে-ত্যাদিনা। তস্মৈ শ্রীআদিনাথায় নমোঽস্ত্বিত্যন্বয়ঃ। আদিশ্চাসৌ নাথশ্চ আদিনাথঃ সর্ব্বেশ্বরঃ শিব ইত্যর্থঃ। শ্রীমান্ আদিনাথঃ তস্মৈ শ্রীআদি-নাথায়। শ্রীশব্দ আদির্যস্য সঃ শ্রীআদিঃ শ্রীআদিশ্চাসৌ নাথশ্চ শ্রীআদি-নাথঃ তস্মৈ শ্রীআদিনাথায়। শ্রীনাথায় বিষ্ণব ইতি বার্থঃ। শ্রীআদি-

---

মুমুক্ষুব্যক্তিদিগের হিতসাধনার্থ কৈবল্যফলপ্রদায়িনী হঠযোগপ্রদী-পিকা প্রণয়নেচ্ছু আত্মারাম যোগীন্দ্র বিঘ্নরাশি নিবারণার্থ হঠযোগ প্রব-র্ত্তক শ্রীমদাদিনাথের নমস্কার রূপ মঙ্গলাচরণ করিতেছেন।—যিনি পার্ব্ব-তীকে হঠযোগ উপদেশ করিয়াছেন, সেই শ্রীআদিনাথ শঙ্করকে প্রণাম

নাথায়েত্যত্র। যথা ভাবস্তু অপি মাসমষং কুর্য্যাচ্ছন্দো ভঙ্গং ত্যজেদ্গিরামিতি ছন্দোবিদাং সম্প্রদায়াদুচ্চারণসৌষ্ঠবাচ্চেতি বোধ্যং। বস্তুতস্তু অসংহিত-পাঠস্বীকারোপেক্ষয়া শ্রীআদিনাথায়েতি পাঠস্বীকারেঽপ্রবৃত্তনিত্যবিধ্যুদ্দেশ্য-তাবচ্ছেদকানাক্রান্তত্বেনপরিনিষ্ঠিতত্বসম্ভবাৎ সম্প্রত্যুদাহৃতদৃষ্টান্তদ্বয়স্থা-পীদৃগ্বিষয়বৈষম্যান্নিত্যসাহিত্যভঙ্গজনিতদোষস্য শাব্দিকানমুমতত্বাচ্চাসংমৃষ্ট বিধেয়াংশতারূপদোষস্যসাহিত্যকারৈরুক্তত্বেঽপি ক্বচিত্তৈরপি স্বীকৃতত্বেন শাব্দিকাচার্য্যৈরেকাজিত্যাদৌ কর্ম্মধারয়স্বীকারেণ সর্ব্বথানাদৃতত্বাচ্চ লাঘ-বাতিশয় ইতি সুধিয়ো বিভাবয়ন্তু। নমঃ প্রহ্বীভাবোঽস্তু। প্রার্থনায়াং লোট্। তস্মৈ কস্মৈ ইত্যপেক্ষায়ামাহ যেনেতি। যেন আদিনাথেন উপদিষ্টা গিরিজায়ৈ হঠযোগবিদ্যা হশ্চ ঠশ্চ হঠৌ সূর্য্যচন্দ্রৌ তয়ো র্যোগো হঠযোগঃ এতেন হঠশব্দবাচ্যয়োঃ সূর্য্যচন্দ্রাখ্যয়োঃ প্রাণাপানযোরৈক্য-লক্ষণঃ প্রাণায়ামো হঠযোগ ইতি হঠযোগ লক্ষণং সিদ্ধং। তথাচোক্তং গোরক্ষনাথেন সিদ্ধসিদ্ধান্তপদ্ধতৌ। হকারঃ কীর্ত্তিতঃ সূর্য্যষ্ঠকারশ্চন্দ্র উচ্যতে। সূর্য্যাচন্দ্রমসোর্যোগাদ্ধঠযোগো নিগদ্যত ইতি। তৎপ্রতি পাদিকা বিদ্যা হঠযোগবিদ্যা হঠযোগশাস্ত্রমিতি যাবৎ। গিরিজায়ৈ আদি-নাথকৃতো হঠবিদ্যোপদেশো মহাকালযোগশাস্ত্রাদৌ প্রসিদ্ধঃ। প্রকর্ষেণ উন্নতঃ প্রোন্নতঃ মন্ত্রযোগহঠযোগাদীনামধরভূমিনামুত্তরভূমিত্বাদ্রাজযোগস্য প্রোন্নতত্বং। রাজযোগশ্চ সর্ব্ববৃত্তিনিরোধলক্ষণোঽসম্প্রজ্ঞাতযোগঃ। তমিচ্ছোর্ম্মুমুক্ষোরধিরোহিণীব অধিরুহ্যতেঽনয়েত্যধিরোহিণী নিঃশ্রেণীব

করি। হঠযোগ এই শব্দে প্রণায়াম প্রতীয়মান হয়, যেহেতু হশব্দে সূর্য্য এবং ঠশব্দে চন্দ্র প্রসিদ্ধ আছে; সুতরাং হঠযোগ, অর্থাৎ প্রাণ ও অপা-নের যোগরূপ প্রাণায়াম বুঝিতে হইবে। এই নিমিত্ত হঠযোগকে রাজ-যোগ বলাযায়। শঙ্কর পার্ব্বতীর নিকট হঠযোগ উপদেশ করিয়াছিলেন এবং ভগবান শঙ্করই এই হঠযোগের গুরু; সুতরাং যোগশাস্ত্রের আরম্ভে মহা-দেবের প্রণামই যুক্তিযুক্ত। প্রোন্নত সৌধশিখরে আরোহণেচ্ছু ব্যক্তির পক্ষে সোপানের ন্যায় এই হঠযোগপ্রদীপিকা যোগশিক্ষার্থী ব্যক্তিদিগের অধিরোহিণীস্বরূপ. অর্থাৎ যেমন কোন উন্নত প্রাসাদ আরোহণ করিতে

প্রণম্য শ্রীগুরুং নাথং স্বাত্মারামেণ যোগিনা।
কেবলং রাজযোগায় হঠবিদ্যোপদিশ্যতে ॥ ২ ॥

বিভ্রাজতে বিশেষেণ ভ্রাজতে। শোভতে যথা প্রোন্নতসৌধমারোঢুমিচ্ছো রধিরোহিণ্যনায়াসেন সৌধপ্রাপিকা ভবতি এবং হঠদীপিকাপি প্রোন্নত রাজযোগমারোঢুমিচ্ছোরনায়াসেন রাজযোগপ্রাপিকা ভবতীতি। উপমা লঙ্কারঃ। ইন্দ্রবজ্রাখ্যং বৃত্তম্ ॥ ১ ॥

এবং পরমগুরুনমস্কারলক্ষণং মঙ্গলং কৃত্বা বিঘ্নবাহুল্যে মঙ্গলবাহুল্যস্যাপ্যপেক্ষিতত্বাৎ স্বগুরুনমস্কারাত্মকং মঙ্গলমাচরন্নস্য গ্রন্থস্য বিষয়প্রয়োজনাদীন্ প্রদর্শয়তি। শ্রীমন্তং গুরুং শ্রীগুরুং নাথং শ্রীগুরুনাথং স্বগুরুমিতি যাবৎ। প্রণম্য প্রকর্ষেণ ভক্তিপূর্ব্বকং নত্বা স্বাত্মারামেণ যোগিনা যোগোঽস্যাস্তীতি তেন। কেবলং রাজযোগায় কেবলং রাজযোগার্থং হঠবিদ্যোপদিশ্যত ইত্যন্বয়ঃ। হঠবিদ্যা রাজযোগ এব মুখ্যং ফলং ন সিদ্ধয় ইতি কেবলপদস্যাভিপ্রায়ঃ। সিদ্ধয়স্ত্বানুষঙ্গিক্যঃ। এতেন রাজযোগফলসহিতো হঠযোগোঽস্য গ্রন্থস্য বিষয়ঃ। রাজযোগদ্বারা কৈবল্যং চাস্য ফলং। তৎকামশ্চাধিকারী। গ্রন্থবিষয়য়োঃ প্রতিপাদ্যপ্রতিপাদকভাবঃ সম্বন্ধঃ গ্রন্থস্য কৈবল্যস্য চ প্রয়োজ্যপ্রয়োজকভাবঃ সম্বন্ধঃ। গ্রন্থাভিধেয়স্য সফলযোগস্য কৈবল্যস্য চ সাধ্যসাধনভাবঃ সম্বন্ধ ইত্যুক্তম্ ॥ ২ ॥

হইলে সোপানদ্বারা অনায়াসে আরোহণ করা যায়, সেইরূপ এই হঠযোগ প্রদীপিকা রূপ অধিরোহিণী আশ্রয় করিলে অনায়াসে যোগ শৈলের শিখরে আরোহণ করিতে পারে ॥ ১ ॥

বিঘ্নবাহুল্যপ্রযুক্ত মঙ্গলাচরণেরও আতিশয্য আবশ্যক, এই নিমিত্ত পরমগুরুর নমস্কার লক্ষণ মঙ্গলাচরণ করিয়া স্বগুরুর নমস্কার রূপ মঙ্গলাচরণ পূর্ব্বক গ্রন্থের বিষয় ও প্রয়োজন প্রদর্শন করিতেছেন।—আত্মারাম যোগী স্বীয়গুরুকে ভক্তিপূর্ব্বক নমস্কার করিয়া রাজগোগার্থ হঠ বিদ্যার উপদেশ করিতেছেন। যাহারা রাজযোগ দ্বারা কৈবল্যরূপ ফলাকাঙ্ক্ষী, তাহারাই এই গ্রন্থের অধিকারী এবং এই গ্রন্থদ্বারা কৈবল্য সাধিত হয় ॥ ২ ॥

ভ্রান্ত্যা বহুমতধ্বান্তে রাজযোগমজানতাম্।
হঠপ্রদীপিকাং ধত্তে স্বাত্মারামঃ কৃপাকরঃ ॥ ৩ ॥

ননু মন্ত্রযোগসগুণধ্যাননির্গুণধ্যানমুদ্রাদিভিরেব রাজযোগসিদ্ধৌ কিং হঠবিদ্যোপদেশেনেত্যাশংক্য ব্যুত্থিতচিত্তানাং মন্ত্রযোগাদিভী রাজযোগাসিদ্ধের্হঠযোগাদেব রাজযোগসিদ্ধিং বদন্ গ্রন্থং প্রতিজানীতে। ভ্রান্ত্যেতি। মন্ত্রযোগাদিবহুমতরূপে ধ্বান্তে গাঢ়ান্ধকারে যা ভ্রান্তিভ্রমস্তথা। তৈস্তৈরুপায়ৈ রাজযোগার্থং প্রবৃত্তস্য তত্র তত্র তদলাভাৎ। বক্ষ্যতি চ। বিনা রাজযোগ ইত্যাদিনা। তথা রাজযোগং অজানতাং ন জানন্তীত্যজানন্তঃ তেষাং অজানতাং পুংসাং রাজযোগজ্ঞানমিতি শেষঃ। করোতীতি করঃ কৃপায়াঃ করঃ কৃপাকরঃ কৃপায়া আকর ইতি বা তাদৃশঃ। অনেন হঠপ্রদীপিকাকরণে অজ্ঞানুকম্পৈব হেতুরিত্যুক্তং। স্বাত্মন্যারামতে ইতি স্বাত্মারামঃ হঠস্য হঠযোগস্য প্রদীপিকেব প্রকাশকত্বাৎ হঠপ্রদীপিকা তাং। অথবা হঠ এব প্রদীপিকা রাজযোগপ্রকাশকত্বাৎ তাং ধত্তে বিধত্তে করোতীতি যাবৎ। স্বাত্মারাম ইত্যনেন জ্ঞানস্য সপ্তমভূমিকাং প্রাপ্তো ব্রহ্মবিদ্বরিষ্ঠ ইত্যুক্তং। তথা চ শ্রুতিঃ। আত্মক্রীড়

মন্ত্রযোগ, সগুণনির্গুণধ্যান এবং মুদ্রাদিদ্বারা রাজযোগের সিদ্ধি আছে, হঠযোগের উপদেশে প্রয়োজন কি? এই আশঙ্কা করিয়া অশান্ত চিত্ত ব্যক্তিদিগের মন্ত্রযোগাদিদ্বারা রাজযোগের সিদ্ধি নাই, কেবল হঠযোগ দ্বারা তাহাদিগের রাজযোগসিদ্ধি হয়, এই নিমিত্ত হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থ বলিতে প্রতিজ্ঞা করিতেছেন।—মুক্তিসাধনবিষয়ে মন্ত্রযোগাদি বহুবিধ মত প্রসিদ্ধ আছে, তাহা গাঢ় অন্ধকার স্বরূপ। ভ্রান্তিবশতঃ রাজযোগপ্রবৃত্তির নিমিত্ত সেই সেই উপায় অবলম্বন করিলে প্রকৃত ফললাভ হয় না, অতএব রাজযোগানভিজ্ঞ সাধকদিগের হিতসাধনার্থ কৃপাকর স্বাত্মারাম যোগী এই হঠপ্রদীপিকা প্রণয়ন করিতেছেন। এই গ্রন্থ রাজযোগ প্রকাশের প্রদীপস্বরূপ এই নিমিত্তই ইহার "হঠযোগ প্রদীপিকা" নাম হইল। যোগবাশিষ্টে সপ্তবিধ জ্ঞানভূমি উক্ত আছে।—যথা প্রথমা,

আত্মরতিঃ ক্রিয়াবানেষ ব্রহ্মবিদাং বরিষ্ঠ ইতি। সপ্তভূময়শ্চোক্তা যোগ-বাশিষ্ঠে। জ্ঞানভূমিঃ শুভেচ্ছাখ্যা প্রথমা সমুদাহৃতা। বিচারণা দ্বিতীয়া স্যাত্তৃতীয়া তনুমানসা। সত্ত্বাপত্তিশ্চতুর্থ স্যাত্ততোঽসংসক্তিনামিকা। পরার্থাভাবিনী ষষ্ঠী সপ্তমী তুর্য্যগা স্মৃতা। অস্যার্থঃ। শুভেচ্ছা ইত্যাখ্যা যস্যাঃ সা শুভেচ্ছাখ্যা। বিবেকবৈরাগ্যযুতা শমাদিপূর্ব্বিকা তীব্রমুমুক্ষা প্রথমা জ্ঞানস্য ভূমিঃ ভূমিকা যোগিভিরিতি শেষঃ। ১। বিচারণা শ্রবণমননাত্মিকা দ্বিতীয়া জ্ঞানভূমিঃ স্যাৎ। ২। অনেকার্থগ্রাহকং মনো যদাঽন্যে কার্থান্ পরিত্যজ্য সদেকার্থবৃত্তিপ্রবাহবদ্ভবতি তদা তনুমানসে যস্যাং সা তনুমানসা নিদিধ্যাসনরূপা তৃতীয়া জ্ঞানভূমিঃ স্যাদিতি শেষঃ। ৩। ইমাস্তিস্রঃ সাধনভূমিকাঃ। আসু ভূমিষু সাধক ইত্যুচ্যতে। তিসৃভির্ভূমিকাভিঃ শুদ্ধসত্ত্বেঽন্তঃকরণেঽহং ব্রহ্মাঽস্মীত্যাকারিকাঽপরোক্ষবৃত্তিরূপা সত্ত্বাপত্তিনামিকা চতুর্থী জ্ঞানভূমিঃ স্যাৎ। চতুর্থীয়ং ফলভূমিঃ অস্যাং যোগী ব্রহ্ম বিদিত্যুচ্যতে। ইয়ং সম্প্রজ্ঞাতযোগভূমিকা।৪। বক্ষ্যমাণাস্তিস্রোঽসম্প্রজ্ঞাত যোগভূময়ঃ। সত্ত্বাপত্তিসংজ্ঞিকায়াং ভূমাবুপস্থিতাসু সিদ্ধিষু অসংসক্ত্যা-সংশক্তিনামিকা পঞ্চমী জ্ঞানভূমিঃ স্যাৎ। অস্যাং যোগী স্বয়মেব ব্যুত্তিষ্ঠতে।

শুভেচ্ছা, দ্বিতীয়া বিচারণা, তৃতীয়া তনুমানসা, চতুর্থী সত্ত্বাপত্তি, পঞ্চমী অসংসক্তিকা, ষষ্ঠী পরার্থাভাবিনী এবং সপ্তমী তূর্য্যগা। প্রথমতঃ সর্ব্ব প্রকার শুভেচ্ছা, অর্থাৎ শমদমাদিপূর্ব্বক বিবেক ও বৈরাগ্য উপস্থিত হইয়া মুক্তিলাভের কামনা জন্মে, এই নিমিত্ত প্রথমা জ্ঞান ভূমিকে শুভেচ্ছা বলে। পরে শ্রবণমননাদিদ্বারা বিচারশক্তি উপস্থিত হয়; সুতরাং দ্বিতীয়া জ্ঞানভূমির নাম বিচারণা হইয়াছে। মন সর্ব্বদা নানাবিষয়ে আশক্ত থাকে, যখন সেইসকল বিষয় পরিত্যাগ করিয়া একমাত্র সৎস্বরূপে অনুরক্ত হয়, তখনই নিদিধ্যাসনাদি হইয়া থাকে, ইহাকে তনুমানসানাম্নী তৃতীয়া জ্ঞান ভূমি বলা যায়। উক্ত ত্রিবিধ অবস্থা সাধনভূমি স্বরূপ, যাঁহারা উক্তরূপ সাধনে বর্ত্তমান থাকেন, তাঁহাদিগকেই সাধক বলা যায়। উক্ত ত্রিবিধ অবস্থাদ্বারা অন্তঃকরণ পরিশুদ্ধ হইলে "আমিই ব্রহ্ম" ইত্যাকার অপরোক্ষ বৃত্তিরূপ জ্ঞান উপস্থিত হয়, তাহাই সত্ত্বাপত্তিনাম্নী চতুর্থী জ্ঞান ভূমি। এই অবস্থাতে বর্ত্তমান যোগীকে ব্রহ্মবিদ্ বলা যায়। বক্ষ্য-

হঠবিদ্যাং হি মৎস্যেন্দ্রগোরক্ষাদ্যা বিজানতে।
স্বাত্মারামোঽথবা যোগী জানীতে তৎপ্রসাদতঃ ॥ ৪ ॥

এতাং ভূমিং প্রাপ্তো ব্রহ্মবিদ্বর ইত্যুচ্যতে।৫। পরব্রহ্মাতিরিক্তমর্থং ন ভাবয়তি যস্যাং সা পরার্থাভাবিনী ষষ্ঠী জ্ঞানভূমিঃ স্যাৎ। অস্যাং যোগী পরপ্রবোধিত এব ব্যুত্থিতো ভবতি। এতাং প্রাপ্তো ব্রহ্মবিদ্বরীয়ানিত্যুচ্যতে।৬। তুর্য্যগা নাম সপ্তমী ভূমিঃ স্মৃতা। অস্যাং যোগী স্বতঃ পরতো বা ন ব্যুত্থানং প্রাপ্নোতি। এতাং প্রাপ্তো ব্রহ্মবিদ্বরিষ্ঠ ইত্যুচ্যতে। তত্র প্রমাণভূতা শ্রুতিরত্রৈবোক্তা। পূর্ব্বময়মেব জীবন্মুক্ত ইত্যুচ্যতে স এবাঽত্র স্বাত্মারামপদেনোক্ত ইত্যলং বহূক্তেন। ৩॥

মহৎসেবিতত্বাদ্ধঠবিদ্যাং প্রশংসন্ স্বস্যাপি মহৎসকাশাদ্ধঠবিদ্যালাভাদ্গৌরবং দ্যোতয়তি। হঠবিদ্যাং হীতি। হীতি প্রসিদ্ধং মৎস্যেন্দ্রশ্চ গোরক্ষশ্চ তৌ আদ্যৌ যেষাং তে মৎস্যেন্দ্রগোরক্ষাদ্যাঃ আদ্যশব্দেন জালন্ধরনাথভর্ত্তৃহরিগোপীচন্দ্রপ্রভৃতয়ো গ্রাহ্যাঃ। তে হঠবিদ্যাং হঠযোগবিদ্যাং বিজানতে

মাণ ত্রিবিধ জ্ঞানভূমিতে অসংপ্রজ্ঞাত যোগ হয়, পরে সত্ত্বাপত্তি নাম্নী চতুর্থী জ্ঞান ভূমিতে সিদ্ধি হইলে সাধক সর্ব্ববিষয়ে অসংশক্ত হয়। ইহারই নাম অসংশক্তিকা নাম্নী পঞ্চমী জ্ঞানভূমি। এই অবস্থাতে যোগী স্বয়ংই উত্থিত হয়। যাহারা এই জ্ঞানভূমি প্রাপ্ত হয়, তাহাদিগকে ব্রহ্মবিদ্ বলা যায়। যে অবস্থাতে পরব্রহ্মাতিরিক্ত অর্থে ভাবনা হয় না, তাহাই পরার্থাভাবিনী ষষ্ঠী জ্ঞানভূমি। এই অবস্থাতে যোগীর পরব্রহ্মের বোধ হয়। এইরূপ জ্ঞান উপস্থিত হইলে তাহাকে ব্রহ্মজ্ঞানীর শ্রেষ্ঠ বলা যায়। তুর্য্যগা নাম্নী সপ্তমী জ্ঞানভূমিতে উপস্থিত যোগীর স্বতঃ কিম্বা পরতঃ কোনরূপেও চিত্তের চাঞ্চল্য হয় না। যিনি এইরূপ অবস্থাপন্ন, তিনিই স্বাত্মারাম শব্দে অভিহিত হয়েন। ৩।

প্রাচীন যোগিগণ এই হঠ বিধ্যার সেবা করিয়াছেন; সুতরাং এই বিদ্যা সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। মৎস্যেন্দ্র, গোরক্ষ, জালন্ধরনাথ, ভর্ত্তৃহরি, গোপীচন্দ্র প্রভৃতি মহাযোগীরা এই হঠযোগ বিদ্যার সাধন, লক্ষণ ও ফলাদি জানেন। স্বাত্মারাম নাম যোগী গোরক্ষের প্রসাদই এই হঠযোগ অবগত আছেন,

বিশেষেণ সাধনলক্ষণভেদফলৈর্জ্জানন্তীত্যন্বয়ঃ। স্বাত্মারামঃ স্বাত্মারামনামা। অথবা শব্দসমুচ্চয়ে। যোগী যোগবান্ তৎপ্রসাদতঃ গোরক্ষপ্রসাদাজ্জানীত ইত্যন্বয়ঃ। পরমমহতা ব্রহ্মণাপীয়ং বিদ্যা সেবিতেত্যত্র যোগিযাজ্ঞবল্ক্য স্মৃতিঃ। হিরণ্যগর্ভো যোগস্য বক্তা নান্যঃ পুরাতনঃ। বক্তৃত্বং চ মানসব্যাপারপূর্ব্বকং ভবতীতি মানসো ব্যাপারোঽর্থাদাগমঃ। তথা চ শ্রুতিঃ। যন্মনসা ধ্যায়তি তদ্বাচা বদতীতি। ভগবতেয়ং বিদ্যা ভাগবতানুদ্ধবাদীন্ প্রত্যুক্তা। শিবস্তু যোগী প্রসিদ্ধ এব এবং চ সর্ব্বোত্তমৈর্ব্রহ্মবিষ্ণুশিবৈঃ সেবিতেয়ং বিদ্যা। ন চ ব্রহ্মসূত্রকৃতা ব্যাসেন যোগো নিরাকৃত ইতি শঙ্কনীয়ং। প্রকৃতিস্বাতন্ত্র্যবিত্তির্ভেদাংশমাত্রস্য নিরাকরণাৎ। ন তু ভাবনাবিশেষরূপযোগস্য। ভাবনায়াশ্চ সর্ব্বসম্মতত্বাত্তাং বিনা সুখস্যাপ্যসম্ভাৎ। তথোক্তং ভগবদ্গীতাসু নাস্তি বুদ্ধিরযুক্তস্য ন চাযুক্তস্য ভাবনা। ন চাভাবয়তঃ শান্তিরশান্তস্য কুতঃ সুখমিতি। নারায়ণতীর্থৈরপ্যুক্তং। স্বাতন্ত্র্যসত্যত্বমুখং প্রধানে সত্যং চ চিদ্ভেদগতং চ বাক্যৈঃ। ব্যাসো

পরমযোগী ব্রহ্মাও এই বিদ্যার সেবা করিয়াছিলেন। যোগি যাজ্ঞবল্ক্য স্মৃতিতে লিখিত আছে যে, হিরণ্যগর্ভই এই যোগের বক্তা, তদ্ভিন্ন প্রাচীন হঠযোগ বক্তা আর কেহ ছিলেন না। ভগবান্ বিষ্ণু এই যোগবিদ্যা ভগবদ্ভক্ত উদ্ধবাদির নিকট কহিয়াছেন। শিব পরমযোগী ইহা প্রসিদ্ধ আছে; সুতরাং ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও শিব ইহারা এই যোগবিদ্যার সেবা করিয়াছেন, ইহাই প্রতীতি হইতেছে। ব্রহ্মসূত্রাকার ব্যাসদেবও যে এই যোগ অস্বীকার করিয়াছেন, এইরূপ আশঙ্কা করা যায় না, যেহেতু প্রকৃতির স্বাতন্ত্র্যবাদীরা ভেদাংশ মাত্রের অস্বীকার করেন, তাঁহারা ভাবনাবিশেষ রূপ যোগের অস্বীকার করেন না। ভাবনার সর্ব্বসম্মতত্ব ব্যতিরেকে সুখের সম্ভব নাই। ভগবদ্গীতাতে উক্ত আছে যে, অযুক্তব্যক্তির বুদ্ধি ও ভাবনা নাই এবং যাহারা ভাবনাবিহীন, তাহাদিগের শান্তি নাই ও অশান্ত ব্যক্তির সুখ হইতে পারে না। নারায়ণতীর্থেরা বলিয়া থাকেন যে, ব্যাসদেব প্রকৃতির স্বাতন্ত্র্য খণ্ডন করিয়া স্বয়ং ব্রহ্মসূত্রীয় বাক্যে যোগ নিরূপণ করিয়াছেন। মতিমান ব্যাস স্বীয়গ্রন্থে আত্মজ্ঞানপ্রদ যোগ বিবৃত

শ্রীআদিনাথমৎস্যেন্দ্রশাবরানন্দভৈরবাঃ।
চৌরঙ্গী-মীন-গোরক্ষ-বিরূপাক্ষ-বিলেশয়াঃ ॥ ৫ ॥

নিরাচষ্ট ন ভাবনাখ্যং যোগং স্বয়ং নির্মিতব্রহ্মসূত্রৈঃ। অপি চাত্মপ্রদ, যোগং ব্যাকরোন্মতিমান্ স্বয়ং। ভাষ্যাদিষু ততস্তত্র আচার্যপ্রমুখৈর্ম্মতঃ। মতো যোগো ভগবতা গীতায়ামধিকোঽদ্ভুতঃ। কৃতঃ শুকাদিভিস্তস্মাদত্র সন্তোঽতিসাদরা ইতি। বেদেষু যজ্ঞেষু তপঃসু চৈব দানেষু যৎপুণ্যফলং প্রদিষ্টং। অত্যেতি তৎসর্ব্বমিদং বিদিত্বা যোগী পরং স্থানমুপৈতি চাদ্য মিতি ভগবদুক্তেঃ। কিং বহুনা। জিজ্ঞাসুরপি যোগস্য শব্দব্রহ্মাতিবর্ত্তত ইতি বদতা ভগবতা যোগজিজ্ঞাসোরপ্যোৎকৃষ্ট্যং বর্ণিতং কিমুত যোগিনঃ নারদাদি ভক্তশ্রেষ্ঠৈর্যাজ্ঞবল্ক্যাদিজ্ঞানিমুখ্যৈশ্চাস্যাঃ সেবনাদ্ভক্তজ্ঞানিনামপ্যবিরুদ্ধেত্যুপরম্যতে ॥ ৪ ॥

হঠযোগপ্রবৃত্তিং জনয়িতুং হঠবিদ্যয়া প্রাপ্তৈশ্বর্য্যান্ সিদ্ধানাহ। শ্রীআদিনাথেত্যাদিনা। আদিনাথঃ শিবঃ সর্ব্বেষাং নাথানাং প্রথমো নাথঃ। ততো নাথসম্প্রদায়ঃ প্রবৃত্ত ইতি নাথসম্প্রদায়িনো বদন্তি।

করিয়াছেন এবং আচার্য্যগণ ভাষ্যাদিশাস্ত্রে তাহাই স্বীকার করিয়া গিয়াছেন। আর গীতাতে ভগবান স্বয়ং যোগ স্বীকার করিয়াছেন এবং শুকাদিরাও যোগসাধনে তৎপর ছিলেন। ভগবান নারায়ণ বলিয়াছেন যে, বেদাধ্যয়নে, যজ্ঞানুষ্ঠানে, তপশ্চরণে ও দানে যে সকল পুণ্য সঞ্চয় হয়, যোগিগণ সেই সকল পুণ্য অতিক্রম করিয়া পরম স্থান লাভ করেন। ভগবান যোগ জিজ্ঞাসুরও উৎকৃষ্টতা বর্ণন করিয়াছেন; সুতরাং যাহারা যোগ সাধন করে, তাহাদিগের প্রাধান্যের বর্ণনা নিষ্প্রয়োজন। নারদাদি ও যোগিযাজ্ঞবল্ক্য প্রভৃতিরাও যোগবলেই ভক্তপ্রধান বলিয়া গণ্য হইয়াছিলেন। ৪ ॥

যোগশাস্ত্রে সাধারণের প্রবৃত্তির নিমিত্ত হঠযোগ দ্বারা প্রাপ্তৈশ্বর্য্য সিদ্ধ পুরুষদিগের উদাহরণ প্রদর্শন করিতেছেন।—যিনি শিব, তিনিই শ্রীআদি নাথ, ইনিই সর্ব্বপ্রকার নাথসম্প্রদায়ের প্রথম। নাথসম্প্রদায়ীরা

মৎস্যেন্দ্রাখ্যশ্চ আদিনাথশিষ্যঃ। অত্রৈবং কিংবদন্তী। কদাচিদাদিনাথঃ কস্মিংশ্চিদ্দ্বীপে স্থিতঃ। তত্র বিজনমিতি মত্বা গিরিজায়ৈ যোগমুপদিষ্টবান্। তীরসমীপনীরস্থঃ কশ্চন মৎস্যঃ তং যোগোপদেশং শ্রুত্বা একাগ্রচিত্তো নিশ্চলকায়োঽবতস্থে। তং তাদৃশং দৃষ্ট্বানেন যোগঃ শ্রুত ইতি তং মত্বা কৃপালুরাদিনাথো জলেন প্রোক্ষিতবান্। স চ প্রোক্ষণমাত্রাদ্দিব্যকায়ো মৎস্যেন্দ্রঃ সিদ্ধোঽভূৎ। তমেব মৎস্যেন্দ্রনাথ ইতি বদন্তি। শাবরনামা কশ্চিৎসিদ্ধঃ আনন্দভৈরবনামান্যঃ। এতেষামিতরেতরদ্বন্দ্বঃ। ছিন্নহস্তপাদং পুংস্ত্বং হিন্দুস্থানভাষায়াং চৌরঙ্গীতি বদন্তি। কদাচিদাদিনাথাল্লব্ধযোগস্য ভুবং পর্য্যটতো মৎস্যেন্দ্রনাথস্য কৃপাবলোকনমাত্রাৎ কুত্রচিদরণ্যে স্থিতশ্চৌরঙ্গ্যঙ্কুরিতহস্তপাদো বভূব। স চ তৎকৃপয়া সংজাতহস্তপাদোঽহমিতি মত্বা তৎপাদয়োঃ প্রণিপত্য মমানুগ্রহং

বলিয়া থাকেন, শিব হইতেই নাথসম্প্রদায়ের আরম্ভ হয়। আর মৎস্যেন্দ্র আদিনাথের শিষ্য। এই বিষয়ে কিম্বদন্তী আছে যে, কোন সময়ে আদিনাথ কোন দ্বিপে অবস্থিত ছিলেন, তিনি সেই স্থানকে নির্জ্জন মনে করিয়া পার্ব্বতীকে যোগ উপদেশ করিতে লাগিলেন, সেই দ্বিপের তীরসমীপে জলমধ্যে এক মৎস্য ছিল, সেই মৎস্য ঐ উপদেশ শ্রবণ করিয়া একাগ্রচিত্ত হইয়া নিশ্চলভাবে অবস্থিতিপূর্ব্বক সেই যোগ শ্রবণ করিতে লাগিল। আদিনাথ মৎস্যকে তদবস্থাপন্ন দেখিয়া মনে করিলেন, এই মৎস্য যোগ শ্রবণ করিতেছে, তখন কৃপালু শঙ্কর সেই মৎস্যকে জলপ্রোক্ষণ করিলেন। প্রোক্ষণমাত্র সেই মৎস্য দিব্যপুরুষ হইয়া যোগসাধনপূর্ব্বক সিদ্ধ হইলেন। এই নিমিত্ত তাঁহার মৎস্যেন্দ্র নাম হইল। উক্ত আদিনাথ, মৎস্যেন্দ্র, শাবরনামা যোগী, আনন্দভৈরব, চৌরঙ্গী, (হিন্দীভাষাতে ছিন্নহস্তপাদ ও পুংস্ত্ববিহীনকে চৌরঙ্গী বলে। কোন সময়ে মৎস্যেন্দ্র আদিনাথ হইতে যোগলাভ করিয়া পৃথিবীতে পর্য্যটন করিতেছিলেন, কোন অরণ্যমধ্যে ছিন্নহস্তপদ এক ব্যক্তিকে দেখিয়া তাহার প্রতি কৃপাদৃষ্টি করিলেন। অনন্তর তাঁহার কৃপাবলোকনবশতঃ চৌরঙ্গীর হস্তপাদ উৎপন্ন হইল। তখন চৌরঙ্গীমৎস্যেন্দ্রের কৃপাতে আমার হস্তপাদ অঙ্কুরিত হইয়াছে, ইহা জানিতে

মন্থানো ভৈরবো যোগী সিদ্ধির্ব্বুদ্ধশ্চ কন্থড়িঃ।
কোরংটকঃ সুরানন্দঃ সিদ্ধপাদশ্চ চর্পটিঃ॥ ৬॥
কানেরী পূজ্যপাদশ্চ নিত্যনাথো নিরঞ্জনঃ।
কপালী বিন্দুনাথশ্চ কাকচণ্ডীশ্বরাহ্বয়ঃ॥ ৭॥
অল্লামঃ প্রভুদেবশ্চ ঘোড়া চোলী চ টিংটিণিঃ।
ভানুকো নারদেবশ্চ খণ্ডঃ কাপালিকস্তথা॥ ৮॥
ইত্যাদয়ো মহাসিদ্ধা হঠযোগপ্রভাবতঃ।
খণ্ডয়িত্বা কালদণ্ডং ব্রহ্মাণ্ডে বিচরন্তি তে॥ ৯॥

কুর্ব্বিতি প্রার্থিতবান্। মৎস্যেন্দ্রোঽপি তমনুগৃহীতবান্ তস্মানুগ্রহাচ্চৌরঙ্গীতি প্রসিদ্ধঃ সিদ্ধঃ সোঽভূৎ। মীনো মীননাথঃ গোরক্ষো গোরক্ষনাথঃ বিরূপাক্ষনামা বিলেশয়নামা চ। চৌরঙ্গীপ্রভৃতীনাং দ্বন্দ্ব সমাসঃ॥ ৫॥

মন্থানঃ ভৈরবঃ যোগীতি মন্থানপ্রভৃতীনাং সর্ব্বেষাং বিশেষণং॥ ৬॥

কাকচণ্ডীশ্বর ইত্যাহ্বয়ো নাম যস্য চ তথা অন্যে স্পষ্টাঃ॥ ৭॥

তথাশব্দঃ সমুচ্চয়ে॥ ৮॥

ইতি পূর্ব্বোক্তা আদয়ো যেষাং তে তথা। আদিশব্দেন তারানাথাদয়ো গ্রাহ্যাঃ। মহান্তশ্চ তে সিদ্ধাশ্চ অপ্রতিহতৈশ্বর্য্যা ইত্যর্থঃ। হঠযোগস্য প্রভাবাৎ সামর্থ্যাদিতি হঠযোগপ্রভাবতঃ। পঞ্চম্যাস্তসিল।

পারিয়া তাঁহার পাদদ্বয়ে প্রণিপাতপূর্ব্বক প্রার্থনা করিলেন,—প্রভো! আপনি আমার প্রতি অনুগ্রহ করুন। মৎস্যেন্দ্র চৌরঙ্গীর প্রতি অনুগ্রহ করিয়া যোগশিক্ষা প্রদান করিলেন, তাহাতে সেই চৌরঙ্গী প্রসিদ্ধ যোগী হইয়াছিল) মীননাথ, গোরক্ষনাথ, বিরূপাক্ষ, বিলেশয়, মন্থান্, ভৈরব, সিদ্ধিনামা, বুদ্ধ, কন্থড়ি, কোরণ্টক, সুরানন্দ, সিদ্ধপাদ, চর্পটি, কানেরী, পূজ্যপাদ নিত্যনাথ, নিরঞ্জন, কপালী, বিন্দুনাথ, কাকচণ্ডীশ্বর, অল্লাম, প্রভুদেব, ঘোড়া, চোলী, টিণ্টিণিঃ, ভানুসী, নারদেব, খণ্ড, কাপালিক প্রভৃতি সিদ্ধ পুরুষেরা হঠযোগ প্রসাদে অপ্রতিহত ঐশ্বর্য্য প্রাপ্ত হইয়া

অশেষতাপতপ্তানাং সমাশ্রয়মঠো হঠঃ।
অশেষযোগযুক্তানামাধারকমঠো হঠঃ ॥ ১০ ॥

কালো মৃত্যুঃ তস্য দণ্ডনং দণ্ডঃ দেহপ্রাণবিয়োগানুকূলো ব্যাপারঃ তং খণ্ডয়িত্বা ছিত্বা মৃত্যুং জিত্বেত্যর্থঃ। ব্রহ্মাণ্ডমধ্যে বিচরন্তি বিশেষেণাব্যাহতগত্যা চরন্তীত্যর্থঃ। তদুক্তং ভাগবতে যোগেশ্বরাণাং গতিমাহুরন্তর্ব্বহিস্ত্রিলোক্যাঃ পবনান্তরাত্মনামিতি ॥ ৯ ॥

হঠস্যাশেষতাপনাশকত্বমশেষযোগসাধকত্বঞ্চ মঠকমঠরূপকেণাহ। অশেষেতি। অশেষাঃ আধ্যাত্মিকাধিভৌতিকাধিদৈবিকভেদেন ত্রিবিধাঃ। তত্রাধ্যাত্মিকং দ্বিবিধং শারীরং মানসং চ। তত্র শারীরং দুঃখং ব্যাধিজং মানসং দুঃখং কামাদিজং। আধিভৌতিকং ব্যাঘ্রসর্পাদিজনিতং আধিদৈবিকং গ্রহাদিজনিতং। তে চ তে তাপাশ্চ তৈস্তপ্তানাং পুংসাং হঠো হঠযোগঃ সম্যগাশ্রয়ত ইতি সমাশ্রয়ঃ আশ্রয়ঃ আশ্রয়ভূতো মঠঃ মঠ এব। তথা হঠঃ অশেষয়োগযুক্তানাং অশেষযোগযুক্তাঃ মন্ত্রযোগকর্ম্মযোগাদিযুক্তাস্তেষামাধারভূতঃ কমঠঃ এবং ত্রিবিধতাপতপ্তানাং পুংসাং আশ্রয়ো হঠঃ। যথা চ বিশ্বাধারঃ কমঠঃ এবং নিখিলযোগিনামাধারো হট ইত্যর্থঃ ॥ ১০ ॥

যমদণ্ড খণ্ডনপূর্ব্বক ব্রহ্মাণ্ডমধ্যে অব্যাহতগতিতে বিচরণ করিতেছেন। ভাগবতে লিখিত আছে যে, যোগেশ্বরেরা অন্তরে ও বাহ্যে সর্ব্বত্র বিচরণ করিতে পারেন ॥ ৫-৯ ॥

এই হঠযোগ অশেষ তাপতপ্ত ব্যক্তিদিগের সম্যক্ আশ্রয় মঠস্বরূপ এবং যোগযুক্ত মানবগণের আধারভূত কূর্ম্মস্বরূপ জানিবে। এই জগতে আধ্যাত্মিক, আধিভৌতিক ও আধিদৈবিক এই ত্রিবিধ তাপ আছে। তাহাতে আধ্যাত্মিক তাপ দ্বিবিধ; শারীরিক ও মানসিক। শারীর তাপ রোগাদিদ্বারা এবং কামাদিদ্বারা মানস দুঃখ জন্মে। ব্যাঘ্রসর্পাদিজনিত যে দুঃখ, তাহাই আধিভৌতিক এবং গ্রহাদিজনিত দুঃখকে আধিদৈবিক দুঃখ বলা যায়। যাহারা এই সকল দুঃখে অভিভূত, তাঁহারা হঠযোগ আশ্রয় করিলে ঐ সকল দুঃখ হইতে নিস্তার পাইতে পারেন। আর মন্ত্রযোগ

হঠবিদ্যা পরং গোপ্যা যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা।
ভবেদ্বীর্য্যবতী গুপ্তা নির্ব্বীর্য্যা তু প্রকাশিতা॥ ১১॥

অথাখিলবিদ্যাপেক্ষয়া হঠবিদ্যায়া অতিগোপ্যত্বমাহ হঠবিদ্যেতি সিদ্ধিমণিমাদৈশ্বর্য্যমিচ্ছতা যদ্বা সিদ্ধিং কৈবল্যসিদ্ধিমিচ্ছতা বাঞ্ছতা যোগিনা হঠযোগবিদ্যা পরমত্যন্তং গোপ্যা গোপনীযা গোপনার্হাস্তীতি। তত্র হেতুমাহ। যতো গুপ্তা হঠবিদ্যা বীর্য্যবত্যপ্রতিহতৈশ্বর্য্যজননসমর্থা স্যাৎ। কৈবল্যজননসমর্থা কৈবল্যসিদ্ধিজননসমর্থা বা স্যাৎ। অথ যোগাধিকারী। জিতাক্ষায় শান্তায় শক্তায মুক্তৌ বিহীনায দোষৈব-শক্তায় মুক্তৌ। অহীনায় দোষৈরেতৈরুক্তকত্রে প্রদেয়ো ন দেযো হঠ-শ্চেতরস্মৈ। যাজ্ঞবল্ক্যঃ বিধ্যুক্তকর্ম্মসংযুক্তঃ কামসংকল্পবর্জ্জিতঃ। যমৈশ্চ নিয়মৈর্যুক্তঃ সর্ব্বসঙ্গবিবর্জ্জিতঃ। কৃতবিদ্যো জিতক্রোধঃ সত্যধর্ম্মপরা-য়ণঃ। গুরুশুশ্রূষণরতঃ পিতৃমাতৃপরাযণঃ। স্বাশ্রমস্থঃ সদাচারো বিদ্ব-দ্ভিশ্চ সুশিক্ষিত ইতি। শিশ্নোদররতায়ৈব ন দেয়ং বেষধারিণ ইতি

কর্ম্মযোগাদি অনেক যোগ আছে, যাঁহারা মন্ত্রযোগাদি আশ্রয় করিয়াছেন, তাঁহাদিগের পক্ষে এই হঠযোগ সর্ব্বাধারভূত কূর্ম্মস্বরূপ॥ ১০॥

যাহারা অণিমাদি অষ্টসিদ্ধি অথবা মুক্তি লাভ ইচ্ছা করেন, সেই সকল যোগীরা এই হঠযোগবিদ্যা অতি গোপনে রাখিবেন। যেহেতু এই বিদ্যা গোপনে রাখিলেই সমধিক বীর্য্যবতী হয়, অর্থাৎ কৈবল্য ফল প্রদান করিতে পারে। আর এই হঠযোগ বিদ্যা প্রকাশিত হইলে ইহার বীর্য্যহানি হইয়া থাকে। যাহারা জিতেন্দ্রিয় প্রশান্তচিত্ত মুমুক্ষু, দোষবিহীন, এবম্ভূত ব্যক্তিকে এই হঠযোগ বিদ্যা প্রদান করিবে, অন্য-বিধ ব্যক্তিকে কদাচ এই যোগবিদ্যা প্রদান করিবে না। যাজ্ঞবল্ক্য ঋষি বলিয়াছেন যে, যাঁহারা বিধিবোধিত কর্ম্মের অনুষ্ঠান করেন, কাম এবং সঙ্কল্পবর্জ্জিত যমাদিনিয়মযুক্ত সর্ব্বপ্রকার সংসারসম্বন্ধবর্জ্জিত, কৃতবিদ্য, ক্রোধরহিত, সত্যধর্ম্মপরায়ণ, গুরুশুশ্রূষণাতে নিতান্ত অনুরক্ত, পিতৃ-মাতৃপরায়ণ, স্বীয়-আশ্রমস্থ, সদাচারনিষ্ঠ এবং সুশিক্ষিত, ইহারাই এই

স্বরাজ্যে ধার্ম্মিকে দেশে সুভিক্ষে নিরুপদ্রবে।

কুত্রচিৎ। অত্র যোগচিন্তামণিকারাঃ যদ্যপি ব্রাহ্মণক্ষত্রিয়বিশাং স্ত্রী-শূদ্রাণাং চ পাবনং। শান্তয়ে কর্ম্মণামন্যদ্যোগান্নাস্তি বিমুক্তয় ইত্যাদি পুরাণবাক্যেষু প্রাণিমাত্রস্য যোগেঽধিকার উপলভ্যতে। তথাপি মোক্ষ রূপকং ফলং যোগে বিরক্তস্যৈব ভবতি। অতস্তস্যৈব যোগাধিকার উচিতঃ। তথা চ বায়ুসংহিতায়াং। দৃষ্টে তথানুশ্রবিকে বিরক্তং বিষয়ে মনঃ। যস্য তস্যাধিকারোঽস্মিন্ যোগে নান্যস্য কস্যচিৎ। সুরেশ্বরাচার্য্যাঃ ইহামুত্র বিরক্তস্য সংসারং প্রজিহাসতঃ। জিজ্ঞাসোরেব কস্যাপি যোগেঽস্মিন্নধিকারিতেত্যাহুঃ। বৃদ্ধৈরপ্যুক্তং নৈতদ্দেয়ং দুর্ব্বিনীতায় জাতু জ্ঞানং গুপ্তং তদ্ধি সম্যক্‌ফলায়। অস্থানে হি স্থাপ্যমানৈব বাচাং দেবী কোপান্নির্দ্দহেন্নো চিরায়েতি ॥ ১১ ॥

অথ হঠাভ্যাসযোগ্যং দেশমাহ সার্দ্ধেন। সুরাজ্য ইতি রাজ্ঞঃ কর্ম্ম

হঠযোগ বিদ্যার অধিকারী। আর যাহারা বেশধারী, অর্থাৎ গৈরীক বসন ও জটাজূটাদিধারী, শিশ্নোদরপরায়ণ, (আহারবিহারমাত্র সম্পাদনে কৃতার্থন্মন্য), তাহাদিগকে এই হঠযোগবিদ্যা প্রদান করিবে না। যোগচিন্তা মণিকাব লিখিয়াছেন যে, যদিও পৌরাণিক বচনে এই হঠযোগ ব্রাহ্মণ, ক্ষত্রিয়, বৈশ্য ও স্ত্রী, শূদ্র ইহাদিগের পাবন বলিয়া উক্ত আছে; সুতরাং প্রাণিমাত্রেরই হঠযোগে অধিকার জানা যায়, তথাপি সংসার বিরক্তেরই মোক্ষফল হইয়া থাকে, অতএব তাহাদিগেরই যোগশাস্ত্রে অধিকার জানিবে। বায়ুসংহিতায় লিখিত আছে যে, যাহার মন বিষয়েতে বিরক্ত, তাহারই এই হঠযোগে অধিকার আছে, তদ্ভিন্ন ব্যক্তির যোগে অধিকার নাই। সুরেশ্বরাচার্য্য বলেন যে, যে ব্যক্তির ইহকালে বা পরকালে ভোগাভিলাষ নাই এবং যিনি সংসার পরিত্যাগে সমুৎসুক, এবম্ভূত ব্যক্তির যদি ব্রহ্মবিজ্ঞানে ইচ্ছা থাকে, তাহাহইলে সেই ব্যক্তিকেই এই যোগের অধিকারী পাত্র জানিতে হইবে ॥ ১১ ॥

এইক্ষণ হঠযোগ সাধনের স্থান নিরূপণ করিতেছেন।—যে দেশে কি রাজা, কি প্রজা সকলই সুশীল, সর্ব্বদা ধর্ম্মানুষ্ঠান আছে, ভক্ষ্য দ্রব্য দুর্ল্লভ

ধনুঃপ্রমাণপর্য্যন্তং শিলাগ্নিজলবর্জ্জিতে।
একান্তে মঠিকামধ্যে স্থাতব্যং হঠযোগিনা॥ ১২॥

ভাবো বা রাজ্যং তচ্ছোভনং যস্মিন্ ন স্বরাজ্যন্তস্মিন্ স্বরাজ্যে। যথা রাজা তথা প্রজেতি মহদুক্তেঃ। রাজ্ঞঃ শোভনত্বাৎ প্রজানামপি শোভনত্বং সূচিতং। ধার্ম্মিকে ধর্ম্মবতি অনেন হঠাভ্যাসিনোঽনুকূলাহারাদিলাভঃ সূচিতঃ। সুভিক্ষ ইত্যনেনানায়াসেন তল্লাভঃ সূচিতঃ। নিরুপদ্রবে চৌরব্যাঘ্রাদ্যুপদ্রবরহিতে। এতেন দেশস্য দীর্ঘকালবাসযোগ্যতা সূচিতা। ধনুষঃ প্রমাণং ধনুঃপ্রমাণং চতুর্হস্তমাত্রং তৎপর্য্যন্তং শিলাগ্নিজলবর্জ্জিতে শিলা প্রস্তরঃ অগ্নির্ব্বহ্নিঃ জলং তোয়ং তৈর্ব্বর্জ্জিতে রহিতে। যত্রাসনং ততশ্চতুর্হস্তমাত্রে শিলাগ্নিজলানি ন স্যুরিত্যর্থঃ। তেন শীতোষ্ণবিকারাভাবঃ সূচিতঃ। একান্তে বিজনে। অনেন জনসমাগমাভাবাৎকলহাদ্যভাবঃ সূচিতঃ। জনসম্বন্ধে তু কলহাদিকং স্যাদেব। তদুক্তং ভাগবতে বাসে বহূনাং কলহো ভবেদ্বার্ত্তা দ্বয়োরপীতি। তাদৃশে মঠিকামধ্যে। অল্পো মঠো মঠিকা অল্পীয়সি কন্ তস্যাঃ মধ্যে হঠযোগিনা হঠাভ্যাসী যোগী হঠযোগী তেন। শাকপার্থিবাদিবৎসমাসঃ স্থাতব্যং স্থাতুং যোগ্যং। মঠিকামধ্য ইত্যনেন শীতাতপাদিজনিতক্লেশাভাবঃ সূচিতঃ। অত্র যুক্তাহারবিহারেণ হঠযোগস্য সিদ্ধয়ে। ইত্যর্থং কেনচিৎক্ষিপ্তত্বান্ন ব্যাখ্যাতং। মূলশ্লোকানামেব ব্যাখ্যানং। এবমগ্রেঽপি যে ময়া ন

নহে এবং চৌরব্যাঘ্রাদির উপদ্রব নাই, সুখস্বচ্ছন্দে বহুকাল বাস করা যাইতে পারে, সেই দেশের মধ্যে কোন নির্জ্জন প্রদেশে ক্ষুদ্র মঠমধ্যে উপবেশন করিয়া হঠযোগী যোগসাধন করিবে, যেস্থান হঠযোগীর অভিপ্রেত, তাহার চতুর্দ্দিকে চারিহস্ত প্রমাণ স্থানের মধ্যে শিলা অগ্নি ও জল থাকিবে না, অর্থাৎ যেস্থলে শীতোষ্ণাদিতে ক্লেশ জন্মাইতে না পারে, এইরূপ স্থানই হঠযোগীরা মনোনীত করিয়া লইবে। ভাগবতে লিখিত আছে যে, যেস্থানে বহুজন সমাগম আছে, সেই স্থানে কলহ হইয়া থাকে, সেই কলহ হঠযোগের ব্যাঘাত জন্মাইতে পারে, এই নিমিত্তই হঠযোগসাধনে

অল্পদ্বারমরন্ধ্রগর্ত্তবিবরং নাত্যুচ্চনীচায়তং
সম্যগ্গোময়সান্দ্রলিপ্তমমলং নিঃশেষজন্তূজ্ঝিতং।

ব্যাখ্যাতাঃ শ্লোকা হঠপ্রদীপিকায়ামুপলভ্যেরংস্তে সর্ব্বে ক্ষিপ্তা ইতি বোদ্ধব্যং ॥ ১২ ॥

অথ মঠলক্ষণমাহ। অল্পদ্বারমিতি অল্পদ্বারং যস্মিংস্তত্তদ্দেশং। রন্ধ্রা-গবাক্ষাদিঃ গর্ত্তো নিম্নপ্রদেশঃ বিবরো মূষকাদিবিলং তে ন সন্তি যস্মিং-স্তত্তদ্দেশং। অত্যুচ্চঞ্চ তন্নীচং চাত্যুচ্চনীচং তচ্চ তদায়তং চাত্যুচ্চনীচা-য়তং। বিশেষণং বিশেষ্যেণ বহুলমিত্যত্র বহুলগ্রহণাদ্বিশেষণানাং কর্ম্ম ধারয়ঃ। ননূচ্চনীচায়তশব্দানাং ভিন্নার্থকানাং কথং কর্ম্মধারয়ঃ। তৎ-পুরুষঃ সমানাধিকরণঃ কর্ম্মধারয় ইতি তল্লক্ষণাদিতি চেন্ন। মঠে তেষাং সামানাধিকরণ্যাসম্ভবাৎ। ন চাত্যুচ্চনীচায়তং নাত্যুচ্চনীচায়তং ন শব্দেন সমাসান্নলোপাভাবঃ নেতি পৃথক্পদং বা। অত্যুচ্চে আরোহণে শ্রমঃ স্যাদতিনীচেঽবরোহণে শ্রমো ভবেৎ। অত্যায়তে দূরং দৃষ্টির্গচ্ছে-ত্তন্নিরাকরণার্থমুক্তং নাত্যুচ্চনীচায়তমিতি। সম্যক্ সমীচীনতয়া গোময়েন গোপুরীষেণ সান্দ্রং যথা ভবতি তথা লিপ্তং। অমলং নির্ম্মলং নিঃশেষা নিখিলা যে জন্তবো মশকমৎকুণাদ্যাস্তৈরুজ্ঝিতং ত্যক্তং রহিতং বাহ্যে

নির্জ্জন স্থানই বিধেয়। অনাবৃত স্থানে শীতবাতাদির ক্লেশ হইতে পারে, এই হেতু মঠমধ্যে যোগসাধনই প্রশস্ত ॥ ১২ ॥

এইক্ষণ হঠযোগসাধনে মঠলক্ষণ বলিতেছেন।—মঠের দ্বার অতি অল্পায়তন হওয়া আবশ্যক তাহাতে গবাক্ষাদি থাকিবে না, মঠ অতি উচ্চ হইলে তাহাতে আরোহণ এবং অতি নিম্ন হইলে তাহাতে অবরোহণে সমধিক পরিশ্রম হয়। এই নিমিত্ত সমভুমিতে মঠ করিবে, অতি উচ্চ বা অতি নিম্নস্থানে মঠ করিবে না। সেই মঠ অল্পায়তন হওয়া উচিত তাহাতে মুষিকাদির গর্ত্ত থাকিবে না। মঠমধ্যে সম্যক্রূপে গাঢ় করিয়া গোময়দ্বারা লেপন করিবে, তাহাতে কোনরূপ মলসম্পর্ক থাকিবে না এবং তাহাতে যেন অন্য কোন জন্তুর অবস্থান না থাকে, এইরূপ করিয়া লইবে। মঠের বাহ্য-

বাহ্যে মণ্ডপবেদিকূপরুচিরং প্রাকারসংবেষ্টিতং
প্রোক্তং যোগমঠস্য লক্ষণমিদং সিদ্ধৈর্হঠাভ্যাসিভিঃ ॥১৩॥

মঠাদ্বহিঃপ্রদেশে মণ্ডপঃ শালাবিশেষঃ বেদিঃ পরিষ্কৃতা ভূমিঃ কূপো জলাশয়বিশেষঃ তৈ রুচিরং রমণীয়ং প্রাকারেণ বরণেন সম্যগ্বেষ্টিতং পরিতো ভিত্তিযুক্তমিত্যর্থঃ। হঠাভ্যাসিভিঃ হঠযোগাভ্যসনশীলৈঃ সিদ্ধৈঃ। ইদং পূর্ব্বোক্তমল্পদ্বারাদিকং যোগমঠস্য লক্ষণং স্বরূপং প্রোক্তং কথিতং। নন্দিকেশ্বরপুরাণে ত্বেবং মঠলক্ষণমুক্তং। মন্দিরং রম্যবিন্যাসং মনোজ্ঞং গন্ধবাসিতং। ধূপামোদাদিসুরভি কুসুমোৎকরমণ্ডিতং। মুনিতীর্থনদীবৃক্ষপদ্মিনীশৈলশোভিতং। চিত্রকর্ম্মনিবদ্ধং চ চিত্রভেদবিচিত্রিতং। কুর্য্যাদ্‌যোগগৃহং ধীমান্ সুরম্যং শুভবর্ত্মনা। দৃষ্ট্বা চিত্রগতাঞ্ছান্তান্মুনীন্ যাতি মনঃ শমং। সিদ্ধান্ দৃষ্ট্বা চিত্রগতান্মতিরভ্যুদ্যমে ভবেৎ। মধ্যে যোগগৃহস্যাথ লিখেৎ সংসারমণ্ডলং। শ্মশানং চ মহাঘোরং নরকাংশ্চ লিখেৎক্বচিৎ। তান্ দৃষ্ট্বা ভীষণাকারান্ সংসারে সারবর্জ্জিতে। অনবসাদো ভবতি যোগী সিদ্ধ্যভিলাষুকঃ। পশ্যংশ্চ ব্যাধিতান্ জন্তূন্মতানাত্তাংশ্চলদ্‌ব্রণান্ ॥ ১৩ ॥

দেশে মণ্ডপ, বেদি ও কূপদ্বারা পরিশোভিত করিবে এবং চতুর্দ্দিকে প্রাচীরদ্বারা বেষ্টন করিতে হইবে। হঠযোগাভ্যাস তৎপর যোগীরা উক্তরূপ মঠলক্ষণ নিরূপণ করিয়াছেন। নন্দিকেশ্বরপুরাণে লিখিত আছে যে, অতি মনোহর করিয়া মঠ প্রস্তুতকরিবে, তাহা সৌগন্ধামোদিত, ধূপাদিদ্বারা সুরভীকৃত এবং কুসুমমালায় সুসজ্জিত করিয়া লইতে হইবে। ঐ মন্দিরের চতুষ্পার্শ্বে তীর্থ, নদী, বৃক্ষ, পদ্ম এবং পর্ব্বতাদিদ্বারা পরিশোভিত করিবে। তাহা যেন নানাবিধ চিত্র কর্ম্মদ্বারা সুচিত্রিত হয়। যোগমন্দির সর্ব্বপ্রকারেই রমণীয় হইবে, কিন্তু উহার পথ অতি গুপ্ত থাকা কর্ত্তব্য। মনোহর মন্দির দর্শন করিলে মুনিগণের চিত্তের শান্তি হয় এবং সিদ্ধপুরুষেরা দর্শন করিলে তাহাদিগের জ্ঞানোৎপন্ন হইয়া থাকে এই নিমিত্তই যোগমন্দির সুসজ্জিত ও মনোরম করিয়া প্রস্তুত করিবে। ঐ

এবম্বিধে মঠে স্থিত্বা সর্ব্বচিন্তাবিবর্জ্জিতঃ।
গুরূপদিষ্টমার্গেণ যোগমেব সমভ্যসেৎ॥ ১৪ ॥

মঠলক্ষণমুক্ত্বা মঠে যৎকর্ত্তব্যং তদাহ এবম্বিধ ইতি। এবং পূর্ব্বোক্তা বিধা প্রকারো যস্য স তথা পূর্ব্বোক্তলক্ষণ ইত্যর্থঃ। তস্মিন্ স্থিত্বা স্থিতিং কৃত্বা সর্ব্বা যাশ্চিন্তাস্তাভির্ব্বিশেষেণ বর্জ্জিতো রহিতোঽশেষচিন্তারহিতঃ। গুরুণোপদিষ্টো যো মার্গঃ হঠাভ্যাসপ্রকারবরূপস্তেন সদা নিত্যং যোগমেবাভ্যসেৎ। এবশব্দেনাভ্যাসান্তরস্য যোগে বিঘ্নকরত্বং সূচিতং। তদুক্তং যোগবীজে—যজ্জয়ো যস্য সিদ্ধস্তং সেবেত গুরুং সদা। গুরুবক্ত্র-প্রসাদেন কুর্য্যাৎ প্রাণজয়ং বুধঃ। রাজযোগে—বেদান্ততর্কোক্তিভিরাগমৈশ্চ নানাবিধৈঃ শাস্ত্রকদম্বকৈশ্চ। ধ্যানাদিভিঃ সৎকরণৈর্ন গম্যশ্চিন্তামণিরেকগুরুং বিহায়। স্কন্দপুরাণে—আচার্য্যাদ্যোগসর্ব্বস্বমবাপ্য

যোগমন্দিরের মধ্যে মণ্ডল লিখিবে এবং কোন কোন স্থানে ভয়ঙ্কর শ্মশান এবং ঘোরতর নরক চিত্রিত করিতে হইবে। এইরূপ করিলে সাধারণ জন্তুগণ সেই স্থানে গমন করিতে পারে না॥ ১৩॥

পূর্ব্বোক্ত লক্ষণান্বিত মন্দির মধ্যে অবস্থিতিপূর্ব্বক সর্ব্বপ্রকার বৈষয়িক চিন্তা পরিত্যাগ করিয়া গুরুপদিষ্ট নিয়মানুসারে যোগ অভ্যাস করিবে। যোগাভ্যাস কালে অন্য কোন কার্য্য করিবে না, যেহেতু যোগ সাধন কালে অন্য কার্য্যে আশক্ত থাকিলে যোগসিদ্ধির ব্যাঘাত হইতে পারে। যোগবীজ শাস্ত্রে লিখিত আছে যে, যাহার বায়ুবিজয় সিদ্ধ হইয়াছে, সেই গুরুর সেবা করিবে, কারণ সেই গুরুর প্রসাদেই পণ্ডিতগণ প্রাণ জয় করিতে পারেন। রাজযোগে লিখিত আছে যে, সদ্গুরুর উপদেশ ব্যতিরেকে বেদান্তবাক্য, তার্কিকযুক্তি, আগমশাস্ত্র, অন্যান্য বিবিধশাস্ত্র ও ধ্যানাদি কারণে চিন্তামণি পরমাত্মাকে কেহ জানিতে পারে না। স্কন্দপুরাণ বচনে জানা যায় যে, প্রশান্তচিত্ত ব্যক্তি আচার্য্যের নিকট যোগসাধনপ্রণালী শিক্ষা করিয়া যথোক্ত নিয়মে কার্য্য করিলে যোগসিদ্ধ হইয়া নির্বৃত্তি লাভ করিতে পারে। সুরেশ্বরাচার্য্য

অত্যাহারঃ প্রয়াসশ্চ প্রজল্পো নিয়মগ্রহঃ।
জনসঙ্গশ্চ লৌল্যঞ্চ ষড়্ভির্যোগো বিনশ্যতি ॥ ১৫ ॥

স্থিরধীঃ স্বয়ং। যথোক্তং লভতে তেন প্রাপ্নোত্যপি চ নির্বৃতিং। সুরেশ্বরাচার্য্যঃ—গুরুপ্রসাদাল্লভতে যোগমষ্টাঙ্গসংযুতং। শিবপ্রসাদাল্লভতে যোগসিদ্ধিঞ্চ শাশ্বতীং। শ্রুতিশ্চ—যস্য দেবে পরা ভক্তির্যথাদেবে তথা গুরৌ। তস্যৈতে কথিতা হ্যর্থাঃ প্রকাশন্তে মহাত্মন ইতি। আচার্য্যবান্ পুরুষো বেদেতি চ ॥ ১৪ ॥

অথ যোগাভ্যাসপ্রতিবন্ধকানাহ। অত্যাহার ইতি—অতিশয়িত আহারোঽত্যাহারঃ ক্ষুধাপেক্ষয়াধিকভোজনং। প্রয়াসঃ শ্রমজননানুকূলো ব্যাপারঃ প্রকৃষ্টোজল্পঃ প্রজল্পো বহুভাষণং। শীতোদকেন প্রাতঃস্নাননক্তভোজনফলাহারাদিরূপানয়মস্য গ্রহণং নিয়মগ্রহঃ। জনানাং সঙ্গো জনসঙ্গঃ। কামাদিজনকত্বাৎ। লোলস্য ভাবঃ লৌল্যং চাঞ্চল্যং। ষড়্ভিরত্যাহারাদিভিরভ্যাসপ্রতিবন্ধাৎ। যোগো বিনশ্যতি বিশেষেণ নশ্যতি ॥১৫॥

বলেন, কেবল গুরুর প্রসাদেই অষ্টাঙ্গযোগ লাভ করা যায়। আর মহাদেবের অনুগ্রহে যোগ সিদ্ধি করিতে পারে। শ্রুতিতে লিখিত আছে যে, যাহার দেবতা ও গুরুতে পরমা ভক্তি আছে, তাহার নিমিত্ত এইসকল কথিত হইল এবং মহাত্মা ব্যক্তিরাই ঐ সকল প্রকাশ করিয়া থাকেন। আর যে ব্যক্তি আচার্য্যবান, অর্থাৎ গুরুর নিকট যথাবিধি উপদেশ গ্রহণ করিয়াছেন, তিনি প্রকৃত তত্ত্ব জানিতে পারেন ॥ ১৪ ॥

এইক্ষণ যোগসাধনের প্রতিবন্ধক নিরূপণ করিতেছেন।—অত্যাহার, অর্থাৎ ক্ষুধাপেক্ষা অধিক ভোজন, পরিশ্রমজনককার্য্য, বহুভাষণ, নিয়মগ্রহ, অর্থাৎ প্রাতঃকালে শীতল জলে স্নান, রাত্রি ভোজন এবং ফলাহারাদিরূপ নিয়ম পালন, বহুজনসংসর্গ, চাঞ্চল্য, এই ষড়্বিধ কারণে যোগ বিনষ্ট হয়। অত্যাহারাদি সকলই যোগের প্রতিবন্ধক ॥ ১৫ ॥

উৎসাহাৎ সাহসাদ্ধৈর্য্যাত্তত্ত্বজ্ঞানাচ্চ নিশ্চয়াৎ।
জনসঙ্গপরিত্যাগাৎ ষড়্ভির্যোগঃ প্রসিদ্ধ্যতি ॥ ১৬ ॥

অথ যমনিয়মাঃ।

অহিংসা সত্যমস্তেয়ং ব্রহ্মচর্য্যং ক্ষমা ধৃতিঃ।
দয়ার্জ্জবং মিতাহারঃ শৌচং চৈব যমা দশ ॥ ১ ॥

অথ যোগসিদ্ধিকারানাহ উৎসাহাদিতি। বিষয়প্রবণং চিত্তং নিরোৎস্যাম্যেবেত্যুদ্যম উৎসাহঃ। সাধ্যত্বাসাধ্যত্বে পরিভাব্য সহসা প্রবৃত্তিঃ সাহসং। যাবজ্জীবনং সেৎস্যত্যেবেত্যখেদো ধৈর্য্যং। বিষয়া মৃগতৃষ্ণাজলবদসন্তঃ ব্রহ্মৈব সত্যমিতি বাস্তবিকং জ্ঞানং তত্ত্বজ্ঞানং যোগানাং বাস্তবিকং জ্ঞানং বা। শাস্ত্রগুরুবাক্যেষু বিশ্বাসো নিশ্চয়ঃ শ্রদ্ধেতি যাবৎ। জনানাং যোগাভ্যাসপ্রতিকূলানাং যঃ সঙ্গস্তস্য পরিত্যাগাৎ। ষড়্ভিরেভির্যোগঃ প্রকর্ষেণাবিলম্বেন সিদ্ধ্যতীত্যর্থঃ ॥ ১৬ ॥

এইক্ষণ যোগসিদ্ধির উপায় বলিতেছেন, আমি বিষয়াশক্ত চিত্তকে নিরুদ্ধ করিব, এইরূপ উদ্যম, সাহস, অর্থাৎ সাধ্যাসধ্য বিবেচনা না করিয়া কার্য্যপ্রবৃত্তি। ধৈর্য্য, অর্থাৎ শীঘ্র সিদ্ধি হইল না বলিয়া কার্য্য ত্যাগ না করিয়া যাবজ্জীবন কার্য্য করিব, এইরূপ অধ্যবসায়। তত্ত্বজ্ঞান, অর্থাৎ বিষয় সকল মৃগতৃষ্ণিকাজলবৎ অনিত্য, কেবল ব্রহ্মই সত্য, এইরূপ জ্ঞান। নিশ্চয়, অর্থাৎ শাস্ত্র ও গুরু বাক্যে শ্রদ্ধা এবং যোগাভ্যাসের প্রতিকূল বহুজনসমাগম পরিত্যাগ, এই ষড়্বিধ কারণে শীঘ্র যোগসিদ্ধি হইয়া থাকে ॥ ১৬ ॥

অনন্তর যম ও নিয়ম কথিত হইতেছে, অহিংসা সত্যপালন, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য্য, ক্ষমা, ধৈর্য্য, দয়া, সরলতা, পরিমিতভোজন ও শৌচ এই দশ বিধ কার্য্য যমনামে বিখ্যাত ॥ ১ ॥

তপঃ সন্তোষ আস্তিক্যং দানমীশ্বরপূজনম্।
সিদ্ধান্তবাক্যশ্রবণং হ্রীমতী চ তপোহুতম্।
নিয়মা দশ সম্প্রোক্তা যোগশাস্ত্রবিশারদৈঃ ॥ ২ ॥
হঠস্য প্রথমাঙ্গত্বাদাসনং পূর্ব্বমুচ্যতে।
কুর্য্যাত্তদাসনস্থৈর্য্যমারোগ্যং চাঙ্গলাঘবম্ ॥ ১৭ ॥

আদাবাসনকথনে সঙ্গতিং সামান্যতস্তৎফলং আহ হঠস্যেতি। হঠস্য আসনং কুম্ভকং চিত্রং মুদ্রাখ্যং করণং তথা। অথ নাদানুসন্ধানমিতি বক্ষ্যমাণানি চত্বার্য্যঙ্গানি। প্রত্যাহারাদিসমাধ্যন্তানাং নাদানুসন্ধানেঽন্তর্ভাবঃ। তন্মধ্যে আসনস্য প্রথমাঙ্গত্বাৎ পূর্ব্বমাসনমুচ্যতে ইতি সম্বন্ধঃ। তদাসনস্থৈর্য্যং দেহস্য মনসশ্চাঞ্চল্যরূপরজোধর্ম্মনাশকত্বেন স্থিরতাং কুর্য্যাৎ। আসনেন রজো হন্তীতি বাক্যাৎ। আরোগ্যং চিত্তবিক্ষেপক রোগাভাবঃ। রোগস্য চিত্তবিক্ষেপকত্বমুক্তং পাতঞ্জলসূত্রে। ব্যাধিস্ত্যানসংশয়প্রমাদালস্যাবিরতিভ্রান্তিদর্শনালব্ধভূমিকত্বানবস্থিতত্বানি চিত্তবিক্ষেপাস্তেঽন্তরায়া ইতি। অঙ্গানাং লাঘবং লঘুত্বং গৌরবরূপতমোধর্ম্মনাশকত্বমপ্যেতেনোক্তং। চকারাৎ ক্ষুদ্বৃদ্ধ্যাদিকমপি বোধ্যং ॥ ১৭ ॥

তপস্যা, সন্তোষ, ঈশ্বরে অস্তিত্ববোধ, দান, ঈশ্বরসেবা, সিদ্ধান্ত বাক্য শ্রবণ, লজ্জা, বুদ্ধি, তাপসহন ও হোম এই দশবিধ কার্য্যকে নিয়ম বলা যায় ॥ ২ ॥

আদিতে আসন কথনের সঙ্গতি ও সামান্যত তাহার ফল বলিতেছেন।—আসন, কুম্ভক, মুদ্রা ও নাদানুসন্ধান, এই চারিটি যোগাঙ্গ পরে কথিত হইবে, প্রত্যাহারাদি সমাধি পর্য্যন্ত নাদানুসন্ধানের অন্তর্ভূত। এই সকল যোগাঙ্গের মধ্যে আসনই প্রথমাঙ্গ, এই নিমিত্ত প্রথমেই আসন বলিতেছেন। আসনস্থৈর্য্য হইলে দেহ ও মনের চাঞ্চল্য নষ্ট হয়, অতএব আসনের স্থিরতা করিবে। আসন স্থির হইলে অঙ্গলাঘব হয় এবং অঙ্গলাঘব হইলে চিত্তবিক্ষেপকর রোগসকল বিনাশ পায়। পাতঞ্জলসূত্রেও

বশিষ্ঠাদ্যৈশ্চ মুনিভির্ম্মৎস্যেন্দ্রাদ্যৈশ্চ যোগিভিঃ।
অঙ্গীকৃতান্যাসনানি কথ্যন্তে কানিচিন্ময়া ॥ ১৮ ॥
জানূর্ব্বোরন্তরে সম্যক্কৃত্বা পাদতলে উভে।
ঋজুকায়ঃ সমাসীনঃ স্বস্তিকং তৎপ্রচক্ষতে ॥ ১৯ ॥

বশিষ্ঠাদিসম্মতাসনমধ্যে শ্রেষ্ঠানি ময়োচ্যন্ত ইত্যাহ। বশিষ্ঠাদ্যৈরিতি বশিষ্ঠ আদ্যো যেষাং যাজ্ঞবল্ক্যাদীনাং তৈর্ম্মুনিভির্ম্মননশীলৈঃ। চকারা-ন্মন্ত্রাদিপরৈঃ। মৎস্যেন্দ্র আদ্যো যেষাং জালন্ধরনাথাদীনাং তৈঃ। যোগিভিঃ হঠাভ্যাসিভিঃ। চকারান্মুদ্রাদিপরৈঃ। অঙ্গীকৃতানি চতুর-শীত্যাসনানি তন্মধ্যে কানিচিৎ শ্রেষ্ঠানি ময়া কথ্যন্তে। যদ্যপ্যুভয়োরপি মননহঠাভ্যাসৌ স্তস্তথাপি বশিষ্ঠাদীনাং মননং মুখ্যং মৎস্যেন্দ্রাদীনাং হঠাভ্যাসো মুখ্য ইতি পৃথগ্‌গ্রহণং ॥ ১৮ ॥

তত্র সুকরত্বাৎপ্রথমং স্বস্তিকাসনমাহ। জানূর্ব্বোরিতি। জানু চ উরুশ্চ। অত্র জানুশব্দেন জানুসন্নিহিতো জঙ্ঘাপ্রদেশো গ্রাহ্যঃ। জঙ্ঘো-র্ব্বোরিতি পাঠস্তু সাধীয়ান্। তয়োরন্তরে মধ্যে উভে পাদয়োস্তলে তল-প্রদেশৌ কৃত্বা ঋজুকায়ঃ সমকায়ঃ যত্র সমাসীনো ভবেত্তদাসনং স্বস্তিকং

রোগের চিত্তবিক্ষেপকতা উক্ত আছে। অঙ্গের গুরুতা থাকিলে তাহাতে তপোবিঘ্ন হইয়া থাকে ॥ ১৭ ॥

মননীল ও মন্ত্রাভিজ্ঞ বশিষ্ঠাদি মুনিগণ এবং হঠযোগ ও মুদ্রাভিজ্ঞ মৎস্যেন্দ্রাদি যোগিগণ চতুরশীতি প্রকার আসন বর্ণন করিয়াছেন, আমি এইস্থলে সেই চতুরশীতি প্রকার আসনের মধ্যে স্বস্তিকপদ্মাসনপ্রভৃতি কতিপয় আসন কীর্ত্তন করিতেছি ॥ ১৮ ॥

সর্ব্বপ্রকার আসনের মধ্যে স্বস্তিকাসন অতিসুকর, এই নিমিত্ত প্রথমে স্বস্তিকাসন কথিত হইতেছে।—এইস্থলে জানুশব্দে জঙ্ঘা বুঝিতে হইবে। জঙ্ঘা ও উরু এই উভয়ের মধ্যে উভয় পাদতল স্থাপন করিয়া সরল শরীরে উপবেশন করিবে। এই উপবেশনকে স্বস্তিকাসন বলিয়া থাকে। শ্রীধরস্বামী বলিয়াছেন, উরু ও জঙ্ঘান্তরে পাদদ্বয় স্থাপন করিয়া যোগীরা

সব্যে দক্ষিণগুল্ফং তু পৃষ্ঠপার্শ্বে নিযোজয়েৎ।
দক্ষিণেঽপি তথা সব্যং গোমুখং গোমুখাকৃতি ॥ ২০ ॥
একং পাদং তথৈকস্মিন্ বিন্যসেদুরুণি স্থিতম্।
ইতরস্মিংস্তথা চোরুং বীরাসনমিতীরিতম্ ॥ ২১ ॥
গুদং নিরুদ্ধ্য গুল্ফাভ্যাং ব্যুৎক্রমেণ সমাহিতঃ।

স্বস্তিকাখ্যং প্রচক্ষতে বদন্তি যোগিন ইতি শেষঃ। শ্রীধরেণোক্তং—উরুজঙ্ঘান্তরাধায় প্রপদে জানুমধ্যগে। যোগিনো যদবস্থানং স্বস্তিকং তদ্বিদুর্বুধাঃ ॥ ১৯ ॥

গোমুখাসনমাহ সব্য ইতি। সব্যে বামে পৃষ্ঠস্য পার্শ্বে সম্প্রদায়াৎ কটেরধোভাগে দক্ষিণং গুল্ফং নিতরাং যোজয়েৎ। গোমুখস্যাকৃতির্যস্য তত্তাদৃশং গোমুখসংজ্ঞকমাসনং ভবেৎ। ২০ ॥

বীরাসনমাহ। একমিতি একং দক্ষিণং পাদং। তথা পাদপূরণে একস্মিন্ বামোরুণি স্থিতং বিন্যসেৎ। ইতরস্মিন্ বামে পাদে উরুং দক্ষিণং বিন্যস্যেৎ। তদ্বীরাসনমিতীরিতং কথিতং ॥ ২১ ॥

কূর্ম্মাসনমাহ গুদমিতি। গুল্ফাভ্যাং গুদং নিরুদ্ধ্য নিয়ম্য ব্যুৎক্রমেণ

অবস্থান করিয়া থাকেন, এইরূপ অবস্থানকে যোগিগণ স্বস্তিকাসন নামে কীর্ত্তন করিয়া থাকেন ॥ ১৯ ॥

এইক্ষণ গোমুখাসন কহিতেছেন।—বাম পৃষ্ঠপার্শ্বে দক্ষিণ গুল্ফ এবং দক্ষিণ পৃষ্ঠ পার্শ্বে বাম গুল্ফ নিয়োজিত করিয়া উপবেশন করিবে, এইরূপ উপবেশন করিলে গোমুখাকার হয়, অতএব উহাকে গোমুখাসন বলে। এই আসনে কটির অধোভাগে পৃষ্ঠপার্শ্বে গুল্ফ নিয়োগ কর্ত্তব্য ॥ ২০ ॥

অনন্তর বীরাসন কথিত হইতেছে।—দক্ষিণপাদ বাম উরুতে এবং বামপাদ দক্ষিণ উরুতে বিন্যাস করিয়া উপবেশন করিবে, এইরূপ উপবেশনকে বীরাসন বলা যায় ॥ ২১ ॥

এইক্ষণ কূর্ম্মাসন বলিতেছেন।—গুল্ফদ্বয় দ্বারা গুহ্যদ্বার নিরুদ্ধ

কূর্ম্মাসনং ভবেদেতদিতি যোগবিদো বিদুঃ ॥ ২২ ॥
পদ্মাসনন্তু সংস্থাপ্য জানূর্ব্বোরন্তরে করৌ।
নিবেশ্য ভূমৌ সংস্থাপ্য ব্যোমস্থং কুক্কুটাসনম্ ॥ ২৩ ॥
কুক্কুটাসনবন্ধস্থো দোর্ভ্যাং সম্বধ্য কন্ধরাম্।
ভবেৎ কূর্ম্মবদুত্তান এতদুত্তানকূর্ম্মকম্ ॥ ২৪ ॥

যত্র সম্যগাহিতঃ স্থিতো ভবেৎ। এতৎকূর্ম্মাসনং ভবেৎ ইতি যোগবিদো বিদুরিত্যন্বয়ঃ ॥ ২২ ॥

কুক্কুটাসনমাহ। পদ্মাসনং স্থিতি পদ্মাসনং তু উর্ব্বোরুপরি উত্তানচরণস্থাপনরূপং সম্যক্ স্থাপয়িত্বা। জানুপদেন জানুসন্নিহিতো জঙ্ঘাপ্রদেশঃ। তচ্চ উরুশ্চ জানুরু তয়োরন্তরে মধ্যে করৌ নিবেশ্য ভূমৌ সংস্থাপ্য। করাবিত্যত্রাপি সম্বধ্যতে। ব্যোমস্থং খস্থং পদ্মাসনসদৃশং যত্তৎকুক্কুটাসনং ॥ ২৩ ॥

উত্তানকূর্ম্মাসনমাহ। কুক্কুটাসনেতি কুক্কুটাসনস্য যো বন্ধঃ পূর্ব্বশ্লোকোক্তস্তস্মিন্ স্থিতঃ দোর্ভ্যাং বাহুভ্যাং কন্ধরাং গ্রীবাং সম্বধ্য কূর্ম্মবদুত্তানো যস্মিন্ ভবেদেতদাসনমুত্তানকূর্ম্মকং নাম ॥ ২৪ ॥

করিয়া সাবধানে পূর্ব্বের বিপরীত ক্রমে অবস্থিতি করিবে। এইরূপ অবস্থানকে যোগিগণ কূর্ম্মাসন বলিয়া কীর্ত্তন করেন ॥ ২২ ॥

অনন্তর কুক্কুটাসন নিরূপণ করিতেছেন।—উরুদ্বয়োপরি উত্তান চরণ স্থাপনরূপ পদ্মাসন বন্ধ করিয়া উরু ও জানুর মধ্যে করদ্বয় প্রবেশন পূর্ব্বক সেই করদ্বয় ভূমিতে স্থান করিবে এবং সেই ভূমিস্থিত করদ্বয়ের উপরি নির্ভর করিয়া শূন্যে অবস্থান করিবে। এইরূপ অবস্থানকে কুক্কুটাসন বলা যায় ॥ ২৩ ॥

তৎপর উত্তান কুক্কুটাসন কথিত হইতেছে।—পূর্ব্বোক্ত কুক্কুটাসনে অবস্থিতি করিয়া বাহুদ্বয় দ্বারা গ্রীবাদেশকে আবদ্ধ করিবে। এইরূপ করিয়া কূর্ম্মের ন্যায় উত্তানভাবে অবস্থিত হইলে উত্তান কূর্ম্মাসন হইয়া থাকে ॥ ২৪ ॥

পাদাঙ্গুষ্ঠৌ তু পাণিভ্যাং গৃহীত্বা শ্রবণাবধি।
ধনুরাকর্ষণং কুর্য্যাদ্ধনুরাসনমুচ্যতে ॥ ২৫ ॥

বামোরুমূলার্পিতদক্ষপাদং
জানোর্ব্বহির্ব্বেষ্টিতবামপাদম্।
প্রগৃহ্য তিষ্ঠেৎ পরিবর্ত্তিতাঙ্গঃ
শ্রীমৎস্যনাথোদিতমাসনং স্যাৎ ॥ ২৬ ॥

ধনুবাসনমাহ পাদাঙ্গুষ্ঠৌ ত্বিতি। পাণিভ্যাং পাদয়োরঙ্গুষ্ঠৌ গৃহীত্বা শ্রবণাবধি কর্ণপর্য্যন্তং ধনুষ আকর্ষণং যথা ভবতি তথা কুর্য্যাৎ। গৃহীতাঙ্গুষ্ঠমেকং পাণিং প্রসারিতং কৃত্বা গৃহীতাঙ্গুষ্ঠমিতরং পাণিং কুর্য্যাদিত্যর্থঃ। এতদ্ধনুরাসনমুচ্যতে ॥ ২৫ ॥

মৎস্যেন্দ্রাসনমাহ। বামোরুমূলেঽর্পিতঃ স্থাপিতো যো দক্ষপাদঃ তং সংপ্রদায়াৎ পৃষ্ঠতোগতবামপাণিনা গুল্ফস্যোপরিভাগে পরিগৃহ্য। জানো-দ্দক্ষিণপাদজানোর্ব্বহিঃপ্রদেশে বেষ্টিতো যো বামপাদস্তং বামপাদজানো-র্ব্বহির্ব্বেষ্টিতদক্ষিণপাণিনাঙ্গুষ্ঠে প্রগৃহ্য। পরিবর্ত্তিতাঙ্গঃ বামভাগেন পৃষ্ঠতো মুখং যথা স্যাদেবং পরিবর্ত্তিতং পরাবর্ত্তিতমঙ্গং যেন স তথা তাদৃশো যত্র

এইক্ষণ ধনুরাসন বলিতেছেন।—উভয় হস্তদ্বারা উভয় পাদাঙ্গুষ্ঠ গ্রহণ করিয়া কর্ণ পর্য্যন্ত ধনুরাকার করিবে, এক এক হস্তে এক এক পাদাঙ্গুষ্ঠ ধারণ করিয়া হস্ত প্রসারণ পূর্ব্বক কর্ণ পর্য্যন্ত আকুঞ্চিত করিলেই ধনুরাসন হইয়া থাকে ॥ ২৫ ॥

অনন্তর মৎস্যেন্দ্রাসন কথিত হইতেছে।—বামোরু মূলে দক্ষিণ পাদ স্থাপন করিয়া পৃষ্ঠদেশ গত দক্ষিণ হস্তদ্বারা সেই দক্ষিণ পাদের গুল্ফের উপরিভাগে গ্রহণ করিবে, তৎপর দক্ষিণ পাদ জানুর বহিঃপ্রদেশে বামপাদ পরিবেষ্টিত করিয়া বাম পাদ জানুর বহিঃপ্রদেশে বেষ্টিত দক্ষিণ হস্তদ্বারা পূর্ব্ব পরিবেষ্টিত বামপাদের অঙ্গুষ্ঠ প্রদেশ গ্রহণপূর্ব্বক বামভাগে মুখ পরিবর্ত্তন করিয়া পৃষ্ঠদেশে স্থাপন করিবে। এইরূপে অবস্থিতি

মৎস্যেন্দ্রপীঠং জঠরপ্রদীপ্তিং
প্রচণ্ডরুগ্মণ্ডলখণ্ডনাস্ত্রম্।
অভ্যাসতঃ কুণ্ডলিনীপ্রবোধং
চন্দ্রস্থিরত্বঞ্চ দদাতি পুংসাম্ ॥ ২৭ ॥

তিষ্ঠেৎ স্থিতিং কুর্য্যাত্তদাসনং মৎস্যেন্দ্রনাথোদিতং কথিতং স্যাৎ। তদুদিতত্বাত্তন্নামকমেব বদন্তি। এবং দক্ষোরুমূলার্পিতবামপাদং পৃষ্ঠতোগতদক্ষিণপাণিনা প্রগৃহ্য বামজানোর্ব্বহির্ব্বেষ্টিতদক্ষপাদং দক্ষিণপাদজানোর্ব্বহির্ব্বেষ্টিতবামপাণিনা প্রগৃহ্য দক্ষভাগেন পৃষ্ঠতো মুখং যথা স্যাদেবং পরিবর্ত্তিতাঙ্গশ্চাভ্যসেৎ ॥ ২৬ ॥

মৎস্যেন্দ্রাসনস্য ফলমাহ। মৎস্যেন্দ্রেতি প্রচণ্ডং দুঃসহং রুজাং রোগাণাং মণ্ডলং সমূহঃ তস্য খণ্ডনে ছেদনে অস্ত্রমস্ত্রমিব তাদৃশং মৎস্যেন্দ্রপীঠং মৎস্যেন্দ্রাসনং। অভ্যাসতঃ প্রত্যহমাবর্ত্তনরূপাদভ্যাসাৎ পুংসাং জঠরস্য জঠরাগ্নেঃ প্রকৃষ্টাং দীপ্তিং বৃদ্ধিং দদাতি। তথা কুণ্ডলিন্যা আধারশক্তেঃ প্রবোধং নিদ্রাভাবং তথা চন্দ্রস্য তালুন উপবিভাগে স্থিতস্য নিত্যং ক্ষরতঃ স্থিরত্বং ক্ষরণাভাবং চ দদাতীত্যর্থঃ ॥ ২৭ ॥

করিলে যে আসন হয়, তাহাকে মৎস্যেন্দ্রাসন কহে। মৎস্যেন্দ্রনাথ এই আসন প্রকাশ করিয়াছিলেন, এইহেতু ইহাকে মৎস্যেন্দ্রাসন বলা যায়। এইরূপে দক্ষিণোরুমূলে বামপাদ স্থাপন করিয়া পৃষ্ঠদেশগত বামহস্তদ্বারা সেই বাম পাদের গুল্ফের উপবিভাগ গ্রহণ করিবে এবং বামপাদ জানুর বহিঃপ্রদেশে দক্ষিণপাদ পরিবেষ্টিত করিয়া দক্ষিণপাদ জানুর বহিঃপ্রদেশে পরিবেষ্টিত বামহস্তদ্বারা পূর্ব্ব পরিবেষ্টিত দক্ষিণপাদের অঙ্গুষ্ঠ প্রদেশ গ্রহণপূর্ব্বক দক্ষিণভাগে মুখ পরিবর্ত্তন করিয়া পৃষ্ঠদেশে স্থাপন করিবে ॥ ২৬ ॥

এইক্ষণ মৎস্যেন্দ্রাসনের ফল কথিত হইতেছে।—পূর্ব্বোক্ত মৎস্যেন্দ্রাসন প্রতিদিন অভ্যাস করিলে জঠরাগ্নি প্রদীপ্ত হয়, দুঃসহ প্রচণ্ড রোগসমূহ শীঘ্র বিনাশ পায়, কুণ্ডলিনী, অর্থাৎ আধার শক্তির প্রবোধ হয়,

প্রসার্য্য পাদৌ ভুবি দণ্ডরূপৌ
দোর্ভ্যাং পদাগ্রদ্বিতয়ং গৃহীত্বা।
জানূপরিন্যস্তললাটদেশো
বসেদিদং পশ্চিমতানমাহুঃ ॥ ২৮ ॥
ইতি পশ্চিমতানমাসনাগ্র্যং
পবনং পশ্চিমবাহিনং করোতি।
উদয়ং জঠরানলস্য কুর্য্যা-
দুদরে কার্য্যমরোগতাঞ্চ পুংসাম্ ॥ ২৯ ॥

পশ্চিমতানাসনমাহ। প্রসার্য্যেতি। ভুবি ভূমৌ দণ্ডস্য রূপমিব রূপং যয়োস্তৌ দণ্ডাকারৌ শ্লিষ্টগুল্ফৌ প্রসার্য্য প্রসারিতৌ কৃত্বা দোর্ভ্যামাকুঞ্চিততর্জ্জনীভ্যাং ভুজাভ্যাং পদোঃ পাদয়োশ্চাগ্রেঽগ্রভাগৌ তয়োর্দ্বিতয়ং দ্বয়মঙ্গুষ্ঠপ্রদেশযুগ্মং বলাদাকর্ষণপূর্ব্বকং যথা জান্বোর্ভাগস্য ভূমেরুত্থানং ন স্যাত্তথা গৃহীত্বা জানোরুপরি ন্যস্তো ললাটদেশো যেন তাদৃশো যত্র বসেৎ। ইদং পশ্চিমতাননামকমাসনমাহুঃ ॥ ২৮ ।

অথ তৎফলং ইতীতি। ইতি পূর্ব্বোক্তমাসনেষগ্র্যং মুখ্যং পশ্চিমতানং পবনং প্রাণং পশ্চিমবাহিনং পশ্চিমেন পশ্চিমমার্গেণ সুষুম্নামার্গেণ বহ-

---

কখনও তাহার নিদ্রাভাব উপস্থিত হয় না এবং চন্দ্র যে তালুর উপরি-ভাগস্থিত হইয়া সর্ব্বদা অমৃতক্ষরণ করিতেছেন, তাহার নিবারণ হয় ॥ ২৭ ॥

অনন্তর পশ্চিমতানাসন কহিতেছেন।—ভূমিতে পাদদ্বয়কে দণ্ডাকারে স্থাপন করিয়া বাহুদ্বয়ের তর্জ্জনীদ্বয় আকুঞ্চিত করিয়া তদ্দ্বারা পাদদ্বয়ের অগ্রভাগ, অর্থাৎ অঙ্গুষ্ঠদ্বয় ধারণ করিবে এবং জানুর উপরি ললাটদেশ স্থাপন করিতে হইবে। এইরূপ আসনকে পশ্চিমতান নামক আসন বলে ॥ ২৮ ॥

এইক্ষণ উক্ত পশ্চিমতাননামক আসনের ফল কথিত হইতেছে।—উক্ত পশ্চিমতান নামক আসন অভ্যাস করিলে তাহার প্রাণবায়ু পশ্চিম-

ধরামবষ্টভ্য করদ্বয়েন
তৎকূর্পরস্থাপিতনাভিপার্শ্বঃ।
উচ্চাসনো দণ্ডবদুত্থিতঃস্খা-
ন্মায়ূরমেতৎ প্রবদন্তি পীঠম্ ॥ ৩০ ॥
হরতি সকলরোগানাশু গুল্মোদারদী

তীতি পশ্চিমবাহী তং তাদৃশং করোতি। জঠরানলস্য জঠরে যোঽনলো-ঽগ্নিস্তস্যোদয়ং বৃদ্ধিং কুর্য্যাৎ। উদরে মধ্যপ্রদেশে কার্শ্যং কৃশত্বং কুর্য্যাৎ অরোগতামারোগ্যং চকারান্নাড়ীবলনাদিসাম্যং কুর্য্যাৎ ॥ ২৯ ॥

অথ মায়ূরাসনমাহ ধরামিতি। করদ্বয়েন করয়োর্দ্বয়ং যুগ্মং তেন ধরাং ভূমিং অবষ্টভ্যাবলম্ব্য প্রসারিতাঙ্গুলী ভূমিসংলগ্নতলৌ সন্নিহিতৌ করৌ কৃত্বেত্যর্থঃ। তস্য করদ্বয়স্য কূর্পরয়োর্ভুজমধ্যসন্ধিভাগয়োঃ স্থাপিতে ধৃতে নাভেঃ পার্শ্বে পার্শ্বভাগৌ যেন সঃ। উচ্চাসন উচ্চমুন্নতমাসনং যস্য তাদৃশঃ খে শূন্যে দণ্ডবদ্দণ্ডেন তুল্যমুত্থিত ঊর্দ্ধ্বং স্থিতো যত্র ভবতি। তন্মায়ূরং ময়ূরস্যেদং তৎসম্বন্ধিত্বাত্তন্নামকং প্রবদন্তি যোগিন ইতি শেষঃ ॥ ৩০ ॥

ময়ূরাসনগুণানাহ হরতীতি। গুল্মো রোগবিশেষঃ উদরং জলো-দরং তে আদী যেষাং প্লীহাদীনাং তে তথা তান্ সকলরোগান্ সকলা যে

বাহী, অর্থাৎ সুষুম্নামার্গে প্রবাহিত হইতে থাকে। উদরস্থ অগ্নির বৃদ্ধি হয়, উদরের মধ্যভাগ কৃশ হইয়া থাকে এবং সর্ব্বপ্রকার রোগ বিনাশ পায় ॥ ২৯ ॥

অনন্তর মায়ূরাসন বলিতেছেন।—উভয় হস্তের অঙ্গুলিপ্রসারণপূর্ব্বক তদ্দ্বারা ভূমি অবলম্বন করিয়া সেই করদ্বয়ের কূর্পর, অর্থাৎ হস্তের মধ্য সন্ধিভাগ নাভির পার্শ্বদ্বয়ে স্থাপন করিবে এবং দণ্ডবৎ উত্থিত হইয়া উচ্চাসনস্থ হইবে। এইরূপ আসনকে যোগিরা মায়ূরাসন বলিয়া থাকেন ॥ ৩০ ॥

এইক্ষণ মায়ূরাসনের ফল কথিত হইতেছে।—উক্ত মায়ূরাসন অভ্যাস করিলে গুল্ম, জলোদর, প্লীহা প্রভৃতি সর্ব্বপ্রকার উদর রোগ শীঘ্র বিনষ্ট

নভিভবতি চ দোষানাসনং শ্রীময়ূরম্।
বহু কদশনভুক্তং ভস্ম কুর্য্যাদশেষং
জনয়তি জঠরাগ্নিং জারয়েৎকালকূটম্ ॥ ৩১ ॥
উত্তানং শববদ্ভূমৌ শয়নং তচ্ছবাসনম্।
শবাসনং শ্রান্তিহরং চিত্তবিশ্রান্তিকারকম্ ॥ ৩২ ॥
চতুরশীত্যাসনানি শিবেন কথিতানি চ।

রোগাস্তানাশু ঝটিতি হরতি নাশয়তি। শ্রীময়ূরমাসনমিতি সর্ব্বত্র সম্বধ্যতে। দোষান্ বাতপিত্তকফানালস্যদীংশ্চাভিভবতি তিরস্করোতি। বহ্বিতিশমিতং কদশনং কদন্নং যদ্ভুক্তং তদশেষং সমস্তং ভস্ম কুর্য্যাৎ পাচয়েদিত্যর্থঃ। জঠরাগ্নিং জঠরানলং জনয়তি প্রাদুর্ভাবয়তি। কালকূটং বিষং কালকূটবদপকারকান্নং পরন্তং জারয়েজ্জীর্ণং কুর্য্যাৎ পাচয়েদিত্যর্থঃ ॥ ৩১ ॥

শবাসনমাহার্দ্ধেন উত্তানমিতি। শবেন মৃতশরীরেণ তুল্যং শববদুত্তানং ভূমিসংলগ্নং পৃষ্ঠং যথা স্যাত্তথা শয়নং নিদ্রায়ামিব সন্নিবেশো যত্তচ্ছবাসনং শবাখ্যমাসনং। শবাসনপ্রয়োজনমাহ উত্তরার্দ্ধেন শবাসনং শ্রান্তিহরং হঠাভ্যাসশ্রমং হরতীতি শ্রান্তিহরং। চিত্তস্য বিশ্রান্তির্ব্বিশ্রামস্তস্যাঃ কারকং ॥৩২॥

বক্ষ্যমাণাসনচতুষ্টয়স্য শ্রেষ্ঠত্বং বদন্নাহ চতুরশীতি। শিবেনেশ্বরেণ

হয়, বাতপিত্তকফদোষ বিনাশ পায়, সাধকের শরীরে আলস্য থাকে না। আর ময়ূরাসনবান্ ব্যক্তি বহু পরিমাণে কদন্ন ভোজন করিলেও তাহা ভস্মীভূত, অর্থাৎ সম্যক পাক হইয়া থাকে ; জঠরাগ্নির প্রাদুর্ভাব বৃদ্ধি পায়, এমন কি সেই ব্যক্তি কালকূট, অর্থাৎ বিষবৎ অনিষ্টকর দ্রব্য ভোজন করিলেও তাহা জীর্ণ হইয়া যায় ॥ ৩১ ॥

অনন্তর শবাসন কথিত হইতেছে।—ভূতলে শবের ন্যায় উত্তানভাবে শয়ন করিয়া থাকিবে, এইরূপ করিলে তাহাকে শবাসন বলা যায়। এই শবাসন সাধন করিলে হঠযোগ সাধনে যে পরিশ্রম হয়, তাহার নিবারণ হইয়া থাকে এবং চিত্তও বিশ্রাম সুখলাভ করিতে থাকে ॥ ৩২ ॥

বক্ষ্যমাণ আসন চতুষ্টয়ের শ্রেষ্ঠতা দেখাইতেছেন।—শিব চতুরশীতি

তেভ্যশ্চতুষ্কমাদায় সারভূতং ব্রবীম্যহম্ ॥ ৩৩ ॥
সিদ্ধং পদ্মং তথা সিংহং ভদ্রং চেতি চতুষ্টয়ম্।
শ্রেষ্ঠং তত্রাপি চ সুখে তিষ্ঠেৎ সিদ্ধাসনে সদা ॥ ৩৪ ॥

চতুরধিকাশীতিসংখ্যকান্যাসনানি কথিতানি চকারাচ্চতুরশীতিলক্ষাণি চ। তদুক্তং গোরক্ষনাথেন। আসনানি চ তাবন্তি যাবন্ত্যো জীবজাতয়ঃ। এতেষামখিলান্ ভেদান্ বিজানাতি মহেশ্বরঃ। চতুরশীতিলক্ষাণি একৈকং সমুদাহৃতং। ততঃ শিবেন পীঠানাং ষোড়শোনং শতং কৃতমিতি। তেভ্যঃ শিবোক্তং চতুরশীতিলক্ষাসনানাং মধ্যে প্রশস্তানি যানি চতুরশীত্যাসনানি তেভ্য আদায় গৃহীত্বা সারভূতং শ্রেষ্ঠভূতং চতুষ্কমহং ব্রবীমিত্যন্বয়ঃ ॥ ৩৩ ॥

তদেব চতুষ্কং নাম্না নির্দ্দিশতি সিদ্ধমিতি। সিদ্ধং সিদ্ধাসনং পদ্মং পদ্মাসনং সিংহং সিংহাসনং ভদ্রং ভদ্রাসনং ইতি চতুষ্টয়ং শ্রেষ্ঠমতিশয়েন প্রশস্তং। তত্রাপি চতুষ্টয়ে সুখে সুখকরে সিদ্ধাসনে সদা তিষ্ঠেৎ। এতেন সিদ্ধাসনং চতুষ্টয়েপ্যুৎকৃষ্টমিতি সুচিতং ॥ ৩৪ ॥

সংখ্যক আসন বলিয়াছেন। পরন্ত শিবোক্ত চতুরশীতিলক্ষসংখ্যক আসনেরও প্রমাণ আছে। গোরক্ষ বলিয়াছেন, জগতে যত সংখ্যক জীব আছে, আসনসংখ্যাও তত জানিবে। কেবল শিবই ঐ সকল আসনের ভেদ জানেন। ক্রমত যে চতুরশীতি লক্ষপ্রকার আসন কথিত হইয়াছে, তন্মধ্যে শিবোক্ত চতুরশীতিসংখ্যক আসন প্রশস্ত এবং উক্ত চতুরশীতি আসনের মধ্যে আসনচতুষ্টয়ই বিশেষ প্রশস্ত, এইক্ষণ সেই সর্ব্বপ্রকার আসনের মধ্যে সারভূত আসনচতুষ্টয় বলিতেছি ॥ ৩৩ ॥

এইক্ষণ পূর্ব্বোক্ত আসনচতুষ্টয়ের নাম নির্দ্দেশ করিতেছেন,—সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, সিংহাসন ও ভদ্রাসন, এই আসনচতুষ্টয়ই অতিপ্রশস্ত। উক্ত আসনচতুষ্টয়ের মধ্যেও সিদ্ধাসন অতি সুখকর, অতএব সর্ব্বদা সাধক ব্যক্তি সিদ্ধাসনে উপবেশন করিবে। ইহাদ্বারা সিদ্ধাসনেরই সর্ব্বশ্রেষ্ঠতা জানা যাইতেছে ॥ ৩৪ ॥

যোনিস্থানকমঙ্ঘ্রিমূলঘটিতং কৃত্বা দৃঢ়ং বিন্যসে-
ন্মেঢ়্রে পাদমথৈকমেব হৃদয়ে কৃত্বা হনুং সুস্থিরম্।
স্থাণুঃ সংযমিতেন্দ্রিয়োঽচলদৃশা পশ্যেদ্‌ভ্রুবোরন্তরং
হ্যেতন্মোক্ষকপাটভেদজনকং সিদ্ধাসনং প্রোচ্যতে ॥ ৩৫॥

আসনচতুষ্টয়েপ্যুৎকৃষ্টত্বাৎ প্রথমং সিদ্ধাসনমাহ যোনিস্থানকমিতি। যোনিস্থানমেব যোনিস্থানকং স্বার্থে কপ্রত্যয়ঃ। গুদোপস্থয়োর্ম্মধ্যম-প্রদেশে পদং যোনিস্থানং তৎ। অংঘ্রির্ব্বামশ্চরণস্তস্য মূলেন পার্ষ্ণিভাগেন ঘটিতং সংলগ্নং কৃত্বা স্থানান্তরং একং পাদং দক্ষিণং পাদং মেঢ়্রেন্দ্রিয়-স্যোপরিভাগে দৃঢ়ং যথা স্যাত্তথা বিন্যসেৎ। হৃদয়ে হৃদয়সমীপে হনুং চিবুকং সুস্থিরং সম্যক্ স্থিরং কৃত্বা হনুহৃদয়য়োশ্চতুরঙ্গুলমন্তরং যথা ভবতি তথা কৃত্বেতি রহস্যং। সংযমিতানি বিষয়েভ্যঃ পরাবৃত্তানীন্দ্রিয়াণি যেন স তথা। অচলা যা দৃক্ দৃষ্টিস্তথা ভ্রুবোরন্তরং মধ্যং পশ্যেৎ। হি প্রসিদ্ধং মোক্ষস্য যৎকপাটং প্রতিবন্ধকং তস্য ভেদং নাশং জনয়তীতি তাদৃশং সিদ্ধানাং যোগিনাং। আস্তেঽত্রাস্যতেঽনেনেতি বা আসনং সিদ্ধাসননাম-কমিদং ভবেদিত্যর্থঃ ॥ ৩৫ ॥

পূর্ব্বোক্ত আসনচতুষ্টয়ের মধ্যে সিদ্ধাসনের সর্ব্বশ্রেষ্ঠতাপ্রযুক্ত প্রথমে সিদ্ধাসন কহিতেছেন।—গুহ্যদ্বার ও উপস্থের মধ্য প্রদেশকে যোনিস্থান বলে, এই যোনিস্থানে বামপাদ মূল সংলগ্ন করিয়া দক্ষিণ পাদ মেঢ়্র-প্রদেশের উপরিভাগে দৃঢ়রূপে বিন্যস্ত করিবে। তৎপরে চিবুকস্থানকে হৃদয়োপরি সুস্থির করিয়া, অর্থাৎ চিবুক ও হৃদয়ের চতুরঙ্গুল অন্তর করিয়া রাখিবে। অনন্তর ইন্দ্রিয়গণকে বিষয় হইতে নিরুদ্ধ করিয়া নিশ্চলনয়নে ভ্রূদ্বয়ের মধ্যভাগ অবলোকন করিবে। এইরূপ উপ-বেশনকে যোগীরা সিদ্ধাসন বলিয়া কীর্ত্তন করিয়া থাকেন। এই আসন মোক্ষদ্বারের কপাট ভেদকর, অর্থাৎ মোক্ষলাভের সর্ব্বপ্রকার প্রতিবন্ধক বিনাশ করিয়া থাকে ॥ ৩৫ ॥

মতান্তরেতু—

মেঢ্রাদুপরি বিন্যস্য সব্যং গুল্ফং তথোপরি।
গুল্ফান্তরঞ্চ নিক্ষিপ্য সিদ্ধাসনমিদং ভবেৎ॥ ৩৬॥
এতৎসিদ্ধাসনং প্রাহুরন্যে বজ্রাসনং বিদুঃ।
মুক্তাসনং বদন্ত্যেকে প্রাহুর্গুপ্তাসনং পরে॥ ৩৭॥

মৎস্যেন্দ্রসম্মতং সিদ্ধাসনমুক্ত্বান্যসম্মতং বক্তুমাহ মতান্তরে ত্বিতি। তদেব দর্শয়তি মেঢ্রাদিতি। মেঢ্রাদুপস্থাদুপর্য্যূর্দ্ধভাগে সব্যং বামগুল্ফং চ বিন্যস্য তথা সব্যবদুপরি মুখ্যপাদস্যোপরি ন তু সব্যগুল্ফস্য। গুল্ফান্তরং দক্ষিণগুল্ফং চ নিক্ষিপ্য বসেদিতি শেষঃ। ইদং সিদ্ধাসনং মতান্তরাভিমতমিত্যভেদ ইত্যর্থঃ॥ ৩৬॥

তত্র প্রথমং মহাসিদ্ধসম্মতমিতি স্পষ্টীকর্ত্তুমস্যৈব মতভেদান্নামভেদানাহ এতদিতি। এতৎ পূর্ব্বোক্তং সিদ্ধাসনং সিদ্ধাসননামকং প্রাহুঃ। কেচিদিত্যধ্যাহারঃ। অন্যে বজ্রাসনং বজ্রাসনসংজ্ঞকং বিদুঃ জানন্তি। একে মুক্তাসনং মুক্তাসনাভিধং বদন্তি। পরে গুপ্তাসনং গুপ্তাসনাখ্যং প্রাহুঃ। অত্রাসনাভিজ্ঞাঃ। যত্র বামপাদপার্ষ্ণিং যোনিস্থানে নিযোজ্য দক্ষিণপাদপার্ষ্ণিংমেঢ্রাদুপরি স্থাপ্যতে তৎ সিদ্ধাসনং। যত্র বামপাদপার্ষ্ণিং

পূর্ব্বে যে সিদ্ধাসন উক্ত হইল, ইহা মৎস্যেন্দ্রসম্মত, এইক্ষণ মতান্তর সম্মত সিদ্ধাসন বলিতেছেন।—উপস্থের উপরিভাগে বামপাদের গুল্ফ, (পাদমূল) স্থাপন করিয়া বামপাদের উপরি দক্ষিণপাদগুল্ফ স্থাপন করিবে। এইরূপ উপবেশনকেও সিদ্ধাসন বলিয়া থাকে॥ ৩৬॥

মতভেদে পূর্ব্বোক্ত সিদ্ধাসনের নানা নাম প্রসিদ্ধ আছে, এইক্ষণ সেই সকল নাম প্রকাশ করিতেছেন।—এই আসনকে কোন কোন সম্প্রদায়ী যোগীরা সিদ্ধাসন বলিয়া থাকেন। অন্য সম্প্রদায়ী যোগিগণ ইহাকে বজ্রাসন নামে কীর্ত্তন করেন। অপরাপর যোগিবৃন্দ উক্ত আসনকে মুক্তাসন নামে জানেন এবং অন্য সম্প্রদায়ী যোগিদিগের মতে এই আসনের গুপ্তাসন নাম প্রসিদ্ধ আছে। উক্ত নামচতুষ্টয়ের বিশেষ এই যে, যখন

যমেষ্বিব মিতাহারমহিংসাং নিয়মেষ্বিব।
মুখ্যং সর্ব্বাসনেষ্বেকং সিদ্ধাঃ সিদ্ধাসনং বিদুঃ ॥ ৩৮ ॥
চতুরশীতিপীঠেষু সিদ্ধমেব সদাভ্যসেৎ।
দ্বাসপ্ততিসহস্রাণাং নাড়ীনাং মলশোধনম্ ॥ ৩৯ ॥

যোনিস্থানে নিযোজ্য দক্ষিণপাদপার্ষ্ণিং মেঢ্রাদুপরি স্থাপ্যতে তদ্বজ্রাসনং যত্র তু দক্ষিণসব্যপার্ষ্ণিদ্বয়মুপর্য্যধোভাগেন সংযোজ্য যোনিস্থানে সংযোজ্যতে তন্মুক্তাসনং। যত্র চ পূর্ব্ববৎ সংযুক্তং পার্ষ্ণিদ্বয়ং মেঢ্রাদুপরি নিধীয়তে তদ্‌গুপ্তাসনমিতি ॥ ৩৭ ॥

অথ সপ্তভিঃ শ্লোকৈঃ সিদ্ধাসনং প্রশংসন্তি। যমেষ্বিত্যাদিভিঃ। যমেষু মিতাহারমিব। মিতাহারো বক্ষ্যমাণঃ সুস্নিগ্ধমধুরাহার ইত্যাদিনা। নিয়মেষু অহিংসামিব। সর্ব্বাণি যান্যাসনানি তেষু সিদ্ধাঃ একং সিদ্ধাসনং মুখ্যং বিদুরিতি সম্বন্ধঃ ॥ ৩৮ ॥

চতুরশীতীতি। চতুরধিকাশীতিসংখ্যাকানি যোনি পীঠানি তেষু সিদ্ধ

বামপাদপার্ষ্ণি (বামপাদমূল) যোনিস্থানে স্থাপন করিয়া দক্ষিণ পাদপার্ষ্ণি উপস্থোপরি বিন্যাস করা যায়, তখন সিদ্ধাসন হয়। আর যখন দক্ষিণপাদপার্ষ্ণি যোনিস্থানে স্থাপন করিয়া বামপাদপার্ষ্ণি মেঢ্রদেশের উপরি নিয়োজিত করা যায়, তখন ইহাকে বজ্রাসন বলে। যখন উভয় পাদের পার্ষ্ণিদ্বয় মেঢ্রের উপর্য্যধোভাগে নিয়োজিত থাকে, তখন মুক্তাসন হয় এবং যে সময়ে পূর্ব্ববৎ সংযুক্ত পার্ষ্ণিদ্বয় মেঢ্রদেশের উপরি নিহিত থাকে, সেই সময় উক্ত আসনকে গুপ্তাসন বলিয়া থাকে। ৩৭ ॥

এইক্ষণ পরবর্ত্তী সপ্তশ্লোকে সিদ্ধাসনের প্রশংসা কথিত হইবে।—যেমন যমের মধ্যে মিতাহার এবং নিয়মের মধ্যে অহিংসা প্রধান, সেইরূপ সর্ব্বপ্রকার আসনের মধ্যে এই সিদ্ধাসনকে শ্রেষ্ঠ বলিয়া জানিতে হইবেক ॥ ৩৮ ॥

চতুরশীতি আসনের মধ্যে যোগিগণ সর্ব্বদা এই সিদ্ধাসনের অভ্যাস

আত্মধ্যায়ী মিতাহারী যাবৎ দ্বাদশবৎসরম্।
সদা সিদ্ধাসনাভ্যাসাদ্যোগী নিষ্পত্তিমাপ্নুয়াৎ॥ ৪০॥
কিমন্যৈর্ব্বহুভিঃ পীঠৈঃ সিদ্ধে সিদ্ধাসনে সতি।
প্রাণানিলে সাবধানে বদ্ধে কেবলকুম্ভকে॥ ৪১॥

মেব সিদ্ধাসনমেব সদা সর্ব্বদা অভ্যসেৎ। সিদ্ধাসনস্য সদাভ্যাসে হেতুগর্ভং বিশেষণং দ্বাসপ্ততিসহস্রাণাং নাড়ীনাং মলশোধনং শোধকং॥ ৩৯॥

আত্মধ্যায়ীতি। আত্মানং ধ্যায়তীত্যাত্মধ্যায়ী মিতাহারোঽস্যাস্তীতি মিতাহারী যাবন্তো দ্বাদশবৎসরাঃ যাবদ্দ্বাদশবৎসরং। যাবদবধারণ ইত্যব্যয়ীভাবঃ সমাসঃ। দ্বাদশবৎসরপর্য্যন্তমিত্যর্থঃ। সদা সর্ব্বদা সিদ্ধাসনস্যাভ্যাসাদ্যোগী যোগাভ্যাসী নিষ্পত্তিং যোগসিদ্ধিম [illegible] প্রাপ্নুয়াৎ যোগান্তরাভ্যাসমন্তরেণ সিদ্ধাসনাভ্যাসমাত্রেণ সিদ্ধিং প্রাপ্নুয়াদিত্যর্থঃ॥ ৪০॥

কিমন্যৈরিতি। সিদ্ধাসনে সিদ্ধে সত্যন্যৈর্ব্বহুভিঃ পীঠৈরাসনৈঃ কিং ন কিমপীত্যর্থঃ সাবধানে প্রাণানিলে প্রাণবায়ৌ কেবলকুম্ভকে বদ্ধে সতি॥ ৪১॥

করিবে। যাহারা সর্ব্বদা সিদ্ধাসন অভ্যাস করে, তাহাদিগের দ্বিসপ্ততি-সহস্র নাড়ীর মলবিশোধন হইয়া থাকে॥ ৩৯॥

কোন ব্যক্তি পরিমিত আহার করিয়া পরমাত্মচিন্তন করিতে করিতে দ্বাদশবৎসর পর্য্যন্ত এই সিদ্ধাসন অভ্যাস করিলে তাহার যোগসিদ্ধি হইয়া থাকে। সিদ্ধাসনাভ্যাসকারী-ব্যক্তি যোগসাধন না করিলেও তাহার যোগসিদ্ধি হয়॥ ৪০॥

যাহার সিদ্ধাসন সিদ্ধ হইয়াছে, তাহার অন্য কোন আসন সাধনের প্রয়োজন নাই। পূরক ও রেচক ব্যতিরেকে কেবল কুম্ভকদ্বারা সাবধান-পূর্ব্বক প্রাণবায়ুরোধ করিতে পারিলেই সেই যোগীর সর্ব্বকার্য্য সাধন হইয়া থাকে॥ ৪১॥

উৎপদ্যতে নিরায়াসাৎ স্বয়মেবোন্মনী কলা।
তথৈকস্মিন্নেব দৃঢ়ে সিদ্ধে সিদ্ধাসনে সতি।
বন্ধত্রয়মনায়াসাৎ স্বয়মেবোপজায়তে ॥ ৪২ ॥
নাসনং সিদ্ধসদৃশং ন কুম্ভঃ কেবলোপমঃ।
ন খেচরী সমা মুদ্রা ন নাদসদৃশো লয়ঃ ॥ ৪৩ ॥

অথ পদ্মাসনং।

বামোরূপরি দক্ষিণং চ চরণং সংস্থাপ্য বামং তথা

উন্মনী উন্মন্যবস্থা সা কলেবাহ্লাদকত্বাচ্চন্দ্রলেখেব নিরায়াসাদনায়াসাৎ স্বয়মেবোৎপদ্যত উদেতি। তথেতি। তথোক্তপ্রকারেণৈকস্মিন্নেব সিদ্ধে দৃঢ়ে বদ্ধে সতি বন্ধত্রয়ং মূলবন্ধোড্ডীয়ানবন্ধজালন্ধরবন্ধরূপমনায়াসাৎ। পার্ষ্ণিমার্গেণ সম্পীড্য যোনিমাকুঞ্চয়েদ্গুদমিত্যাদিবক্ষ্যমাণমূলবন্ধাদিপ্রায়াসন্তং বিনৈব স্বয়মেবোপজায়তে স্বত এবোৎপদ্যত ইত্যর্থঃ ॥৪২॥
নাসনমিতি। সিদ্ধেন সিদ্ধাসনেন সদৃশমাসনং নাস্তীতি শেষঃ। কেবলেন কেবলকুম্ভকেনোপমীয়ত ইতি কেবলোপমঃ কুম্ভঃ কুম্ভকো নাস্তি। খেচরীমুদ্রাসমা মুদ্রা নাস্তি নাদসদৃশো লয়ো লযহেতুর্নাস্তি ॥ ৪৩ ॥
যমাসনং বক্তুমুপক্রমতে। অথেতি পদ্মাসনমাহ বামোরূপরীতি।

যে যোগীর একমাত্র সিদ্ধাসন সম্যক্ সিদ্ধ হইয়াছে, তাহার অনায়াসে উন্মনীকলা, অর্থাৎ অতি আহ্লাদপ্রদ উন্মনী অবস্থা উপস্থিত হয়। আর এই আসনাভ্যাস প্রভাবে আয়াসব্যতিরেকেই মূলবন্ধ, জালন্ধর বন্ধ এবং উড্ডীয়ানবন্ধ, এই বন্ধত্রয় সিদ্ধ হইয়া থাকে। ৪২ ॥

সিদ্ধাসনের তুল্য আসন নাই, কেবলকুম্ভকসদৃশ কুম্ভক নাই, খেচরী মুদ্রার ন্যায় মুদ্রা নাই এবং নাদতুল্য লয় নাই। যেমন কেবলকুম্ভকাদি সকল কার্য্যের প্রধান, সেইরূপ সিদ্ধাসন সকল আসনের শ্রেষ্ঠ। ৪৩ ॥

এইক্ষণ পদ্মাসন কথিত হইতেছে।—বামোরুর উপরি দক্ষিণ চরণ উত্তানভাবে স্থাপন করিয়া দক্ষিণোরুর উপরি সেই প্রকারে বাম চরণ

দক্ষোরূপরি পশ্চিমেন বিধিনা ঘৃত্বা করাভ্যাং দৃঢ়ম্।
অঙ্গুষ্ঠৌ হৃদয়ে নিধায় চিবুকং নাসাগ্রমালোকয়ে-
দেতদ্ব্যাধিবিনাশকারি যমিনাং পদ্মাসনং প্রোচ্যতে ॥৪৪।
উত্তানৌ চরণৌ কৃত্বা উরুসংস্থৌ প্রযত্নতঃ।

বামো য উরুস্তস্তোপরি দক্ষিণং। চকারঃ পাদপূরণে। সংস্থাপ্য সম্য-গুত্তানং স্থাপয়িত্বা বামং সব্যং চরণং তথা দক্ষিণচরণবদ্দক্ষো দক্ষিণো য উরুস্তস্তোপরি সংস্থাপ্য পশ্চিমেন ভাগেন পৃষ্ঠভাগেনেতি। বিধি-র্বিধানং করয়োরিত্যর্থাৎ। তেন করাভ্যাং হস্তাভ্যাং দৃঢ়ং যথা স্যাত্তথা পাদাঙ্গুষ্ঠৌ ধৃত্বা গৃহীত্বা। দক্ষিণং করং পৃষ্ঠতঃ কৃত্বা। বামোরুস্থিত-দক্ষিণচরণাঙ্গুষ্ঠং গৃহীত্বা বামকরং পৃষ্ঠতঃ কৃত্বা। দক্ষিণোরুস্থিতবামচর-ণাঙ্গুষ্ঠং গৃহীত্বেত্যর্থঃ। হৃদয়ে হৃদয়সমীপে। সামীপিকাধারে সপ্তমী। চিবুকং হনুং নিধায়োরসশ্চতুরঙ্গুলান্তরে চিবুকং নিধায়েতি রহস্যং। নাসাগ্রং নাসিকাগ্রমালোকয়েৎ পশ্যেদ্যতৈতদ্যমিনাং যোগিনাং ব্যাধে-র্বিনাশং করোতীতি ব্যাধিবিনাশকারি পদ্মাসনমেতন্নামকং প্রোচ্যতে সিদ্ধৈরিতি শেষঃ ॥ ৪৪ ॥

মৎস্যেন্দ্রনাথাভিমতং পদ্মাসনমাহ। উত্তানাবিতি। উত্তানৌ উরু-

স্থাপন করিতে হইবে। পরে দক্ষিণ হস্ত দক্ষিণভাগে পৃষ্ঠোপরি পরি-বর্ত্তন করিয়া বামোরুস্থিত দক্ষিণ চরণের অঙ্গুষ্ঠগ্রহণ করিবে, এইরূপে বামহস্ত বামভাগে পৃষ্ঠোপরি পরিবর্ত্তন করিয়া দক্ষিণোরুস্থিত বাম পাদের অঙ্গুষ্ঠ ধারণ করিতে হইবে। অনন্তর হৃদয়ে চিবুক স্থাপন করিয়া, অর্থাৎ বক্ষের চতুরঙ্গুল অন্তরে চিবুকদেশ বিন্যাসকরত নিশ্চলনয়নে নাসাগ্রে অবলোকন করিতে থাকিবে। এইরূপ আসনকে পদ্মাসন বলিয়া থাকে। এই আসন যোগিগণের সর্ব্বপ্রকার ব্যাধি বিনাশ করে ॥ ৪৪ ॥

অনন্তর মৎস্যেন্দ্রনাথের অভিমত পদ্মাসন কথিত হইতেছে।—যত্ন পূর্ব্বক উত্তানচরণদ্বয়কে উরুদ্বয়ের উপরি স্থাপিত করিয়া, অর্থাৎ পাদ-

উরুমধ্যে তথোত্তানৌ পাণী কৃত্বা ততো দৃশৌ ॥ ৪৫ ॥
নাসাগ্রে বিন্যসেদ্রাজদন্তমূলে তু জিহ্বয়া।
উত্তম্ভ্য চিবুকং বক্ষস্যুত্থাপ্য পবনং শনৈঃ ॥ ৪৬ ॥

সংলগ্নপৃষ্ঠভাগৌ চরণৌ পাদৌ প্রযত্নতঃ প্রকৃষ্টাদ্যত্নাদূরুসংস্থাবুর্ব্বোঃ সম্যক্ তিষ্ঠত ইত্যূরুসংস্থৌ তাদৃশৌ কৃত্বা। উর্ব্বোর্ম্মধ্যে উরুমধ্যে। তথা চার্থে পাণী করাবুত্তানৌ কৃত্বা। উরুসংস্থোত্তানপাদোভয়পার্ষ্ণিসংলগ্নপৃষ্ঠং সব্যং পাণিমুত্তানং কৃত্বা তদুপরি দক্ষিণং পাণিং চোত্তানং কৃত্বেত্যর্থঃ। ততস্তদনন্তরং দৃশৌ দৃষ্টী ॥ ৪৫ ॥

নাসাগ্রে নাসিকাগ্রে বিন্যসেদ্বিশেষেণ নিশ্চলতয়া ন্যসেদিত্যর্থঃ। রাজদন্তানাং দংষ্ট্রাণাং সব্যদক্ষিণভাগে স্থিতানাং মূলে উভে মূলস্থানে জিহ্বয়া উত্তভ্য ঊর্দ্ধং স্তম্ভয়িত্বা। গুরুমুখাদবগন্তব্যোঽয়ং জিহ্বাবন্ধঃ চিবুকং বক্ষসি নিধায়েতি শেষঃ। শনৈর্ম্মন্দং মন্দং পবনং বায়ুমুত্থাপ্য। অনেন মূলবন্ধঃ প্রোক্তঃ। মূলবন্ধোঽপি গুরুমুখাদেবাবগন্তব্যঃ। বস্তুতস্তু জিহ্বাবন্ধেনৈবায়ং চরিতার্থ ইতি হঠরহস্যবিদঃ ॥ ৪৬ ॥

দ্বয়ের পৃষ্ঠভাগ যেন উরুদ্বয়ের উপরি সংলগ্ন হয়। এইরূপে চরণবিন্যাস করিয়া উরুদ্বয়ের মধ্যে উত্তান করদ্বয় স্থাপন করিতে হইবে, অর্থাৎ উরুদ্বয়ের উপরি সংস্থাপিত উত্তান পাদদ্বয়ের উভয় পার্ষ্ণিতে উত্তানভাবে [illegible]দ্বয়ের অঙ্গুলি সংযোজনপূর্ব্বক তদুপরি উত্তানভাবে দক্ষিণ হস্ত স্থাপন করিবে, তৎপর নয়নদ্বয়কে অন্যান্য অবলম্বনভাবে নাসাগ্রে বিন্যাস করিতে হইবে। অনন্তর বাম দক্ষিণভাগে অবস্থিত দন্ত সকলের মূলে জিহ্বাদ্বারা ঊর্দ্ধ স্তম্ভন করিয়া (এই জিহ্বাবন্ধন গুরুর নিকট অভ্যাস করিতে হইবে) বক্ষেতে চিবুক নিধানপূর্ব্বক ক্রমে ক্রমে বায়ু উত্থাপন করিবে। (ইহাতে মূলবন্ধ কথিত হইল এই মূলবন্ধও গুরুমুখে পরিজ্ঞাতব্য। বাস্তবিক জিহ্বাবন্ধনেই উক্ত কার্য্য হইয়া থাকে) ॥৪৫-৪৬॥

ইদং পদ্মাসনং প্রোক্তং সর্ব্বব্যাধিবিনাশনম্।
দুর্লভং যেন কেনাপি ধীমতা লভ্যতে ভুবি ॥ ৪৭ ॥
কৃত্বা সংপুটিতৌ করৌ দৃঢ়তরং বদ্ধ্বা তু পদ্মাসনং
গাঢ়ং বক্ষসি সন্নিধায় চিবুকং ধ্যায়ংশ্চ তচ্চেতসি।

এবং যত্রাস্থতে তদিদং পদ্মাসনং পদ্মাসনাভিধানং প্রোক্তং। আসনজ্ঞৈরিতি শেষঃ। কীদৃশং সর্ব্বেষাং ব্যাধীনাং বিশেষেণ নাশনং যেন কেনাপি ভাগ্যহীনেন দুর্লভং। ধীমতা ভুবি ভূমৌ লভ্যতে প্রাপ্যতে॥৪৭॥

এতচ্চ মহাযোগিসম্মতমিতি স্পষ্টয়িতুমন্যদপি পদ্মাসনে কৃত্যবিশেষমাহ। কৃত্বেতি। সংপুটিতৌ সংপুটীকৃতৌ করাবুৎসঙ্গস্থাবিতি শেষঃ। দৃঢ়তরমতিশয়েন দৃঢ়ং সুস্থিরং পদ্মাসনং বদ্ধ্বা কৃত্বেত্যর্থঃ। চিবুকং হনুং গাঢ়ং দৃঢ়ং যথা স্যাত্তথা বক্ষসি বক্ষঃসমীপে সন্নিধায় সন্নিহিতং কৃত্বা চতুরঙ্গুলান্তরেণেতি যোগিসম্প্রদায়াজজ্ঞেয়ং। জালন্ধরবন্ধং কৃত্বেত্যর্থঃ। তৎস্বস্বেষ্টদেবতারূপং ব্রহ্ম বা। ওম তৎসদিতি নির্দ্দেশো ব্রহ্মণস্ত্রিবিধঃ স্মৃত ইতি ভগবদুক্তেঃ। চেতসি চিত্তে ধ্যায়ন্ চিন্তয়ন্। অপানমনিলং

উক্তরূপে অবস্থিতি করিলেই মৎস্যেন্দ্রাভিমত পদ্মাসন হয়। এই পদ্মাসন সর্ব্বপ্রকার ব্যাধি বিনাশ করে। ইহা সাধারণ ব্যক্তির পক্ষে অতি দুর্লভ। পৃথিবীতে সুধী ব্যক্তিরাই এই আসন ও আসন ফল লাভ করিতে পারেন ॥ ৪৭ ॥

পূর্ব্বোক্ত পদ্মাসনই মহামহা যোগিগণের সম্মত। এইক্ষণ উক্ত পদ্মাসনের কার্য্যবিশেষ নিরূপণ করিতেছেন।—পূর্ব্বোক্ত পদ্মাসনে উপবিষ্ট হইয়া সাধকগণ করদ্বয় সংপুটিত করিবে এবং ঐকরদ্বয় ক্রোড়দেশে স্থাপনপূর্ব্বক সুদৃঢ়রূপে পদ্মাসন বদ্ধ করিবে। তৎপর চিবুকদেশ বক্ষঃস্থলের সমীপে, অর্থাৎ চারি অঙ্গুল অন্তরে দৃঢ়ভাবে সংনিহিত করিয়া জালন্ধর বন্ধ সাধনপূর্ব্বক ইষ্টদেবতারূপী ব্রহ্মকে স্থিরচিত্তে ধ্যানকরতঃ বারম্বার অপানবায়ুকে ঊর্দ্ধে আনয়ন করিতে হইবে। তৎপরে প্রাণা-

বারং বারমপানমূর্দ্ধমনিলং প্রোৎসারয়ন্ পূরিত-
ন্যাঞ্চন্ প্রাণমুপৈতি বোধমতুলং শক্তিপ্রভাবান্নরঃ ॥ ৪৮ ॥
পদ্মাসনে স্থিতো যোগী নাড়ীদ্বারেণ পূরিতম্।
মারুতং ধারয়েদ্যস্তু স মুক্তো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ৪৯ ॥

অপানবায়ুং ঊর্দ্ধং প্রোৎসারয়ন্মূলবন্ধং কৃত্বা সুষুম্নামার্গেণ প্রাণমূর্দ্ধং নয়ন্ পূরিতং পূরকেণ অন্তর্ধারিতং প্রাণং ন্যঞ্চন্নীচৈরর্থোঽচন্ গময়ন্। অস্থ-র্ভাবিতণ্যর্থেঽচতিঃ। প্রাণাপানয়োরৈক্যং কৃত্বেত্যর্থঃ। নরঃ পুমানতুলং বোধং নিরুপমজ্ঞানং শক্তিপ্রভাবাচ্ছক্তিরাধারশক্তিঃ কুণ্ডলিনী তস্যাঃ প্রভাবাৎ সামর্থ্যাদুপৈতি প্রাপ্নোতি। প্রাণাপানয়োরৈক্যে কুণ্ডলিনী-বোধো ভবতি। কুণ্ডলিনীবোধে সুষুম্নামার্গেণ প্রাণো ব্রহ্মরন্ধ্রং গচ্ছতি। তত্র গতে চিত্তস্থৈর্য্যং ভবতি। চিত্তস্থৈর্যে সংযমাদাত্মসাক্ষাৎকারো ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৪৮ ॥

পদ্মাসন ইতি। পদ্মাসনে স্থিতো যোগী যোগাভ্যাসী পূরিতং পূর-কেণান্তর্নীতং মারুতং বায়ুং সুষুম্নামার্গেণ মূর্দ্ধানং নীত্বেতি শেষঃ। ধারয়েৎ স্থিরীকুর্য্যাৎ স মুক্তঃ অত্র সংশয়ো নাস্তীত্যন্বয়ঃ ॥ ৪৯ ॥

য়ামদ্বারা পূরণ করিয়া উক্ত প্রাণবায়ু ও অপানবায়ুর ঐক্য সম্পাদন পূর্ব্বক অধোনিঃসারণ করিবে। এইরূপ কার্য্য করিলে সাধক ব্যক্তি আধারশক্তি, অর্থাৎ কুণ্ডলিনীর প্রভাবে অতুল জ্ঞানলাভ করিতে পারে, অর্থাৎ প্রাণবায়ু ও অপানবায়ুর একীভাব হইলেই কুণ্ডলিনীর চৈতন্য হয়, তাহাহইলেই প্রাণ সুষুম্নামার্গদ্বারা ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করিতে থাকে। প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করিলেই চিত্তের স্থিরতা জন্মে, চিত্ত স্থির হই-লেই সংযম হইয়া ব্রহ্মসাক্ষাৎকার হয় ॥ ৪৮ ॥

যোগাভ্যাসতৎপর সাধক পূর্ব্বোক্ত পদ্মাসনে অবস্থিত হইয়া পূরক-দ্বারা বায়ুকে অন্তর্নিহিত করিবে এবং সুষুম্নামার্গদ্বারা মূর্দ্ধস্থানে আনয়ন পূর্ব্বক বায়ুকে স্থিরভাবাপন্ন করিয়া ধারণ করিবে। এইরূপ করিলে সেইব্যক্তি নিশ্চয় মুক্তিলাভ করিতে পারে, তাহার অন্যথা হয় না ॥ ৪৯ ॥

অথ সিংহাসনং।

গুল্‌ফৌ চ বৃষণস্যাধঃ সীবন্যাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ।
দক্ষিণে সব্যগুল্‌ফং তু দক্ষগুল্‌ফং তু সব্যকে ॥ ৫০ ॥
হস্তৌ তু জান্বোঃ সংস্থাপ্য স্বাঙ্গুলীঃ সম্প্রসার্য্য চ।
ব্যাত্তবক্ত্রো নিরীক্ষেত নাসাগ্রং সুসমাহিতঃ ॥ ৫১ ॥

সিংহাসনমাহ। গুল্‌ফৌ চেতি। বৃষণস্যাধঃ অধোভাগে সীবন্যাঃ পার্শ্বয়োঃ সীবন্যা উভয়ভাগয়োঃ ক্ষিপেৎ প্রেরয়েৎ স্থাপয়েদিতি যাবৎ। গুল্‌ফস্থাপনপ্রকারমেবাহ। দক্ষিণ ইতি সীবন্যা দক্ষিণে ভাগে সব্যগুল্‌ফং স্থাপয়েৎ। সব্যকে সীবন্যাঃ সব্যভাগে দক্ষিণগুলফং স্থাপয়েৎ ॥ ৫০ ॥

হস্তাবিতি। জান্বোরুপরি হস্তৌ তু সংস্থাপ্য সম্যক্‌ জানুসংলগ্নতলৌ যথা স্যাতাং তথা স্থাপয়িত্বা। স্বাঙ্গুলীঃ হস্তাঙ্গুলীঃ সংপ্রসার্য্য সম্যক্‌ প্রসারয়িত্বা। ব্যাত্তবক্ত্রঃ সংপ্রসারিতললজ্জিহ্বমুখঃ সুসমাহিতঃ একাগ্রচিত্তঃ নাসাগ্রং নাসিকাগ্রং যস্মিন্নিরীক্ষেত ॥ ৫১ ॥

অনন্তর সিংহাসন কথিত হইতেছে।—যোগসিদ্ধিকামী ব্যক্তি অণ্ডকোষের অধোভাগে সীবনীর উভয়পার্শ্বে গুল্‌ফদ্বয় নিক্ষেপ করিবে। অর্থাৎ সীবনীর দক্ষিণ পার্শ্বে বাম গুল্‌ফ এবং বাম পার্শ্বে দক্ষিণ গুল্‌ফ স্থাপন করিতে হইবে ॥ ৫০ ॥

পূর্ব্বোক্তপ্রকারে গুল্‌ফদ্বয় স্থাপন করিয়া জানুদ্বয়ের উপরি হস্তদ্বয় স্থাপন করিবে, অর্থাৎ যেরূপে হস্ত তলদ্বয় জানুদ্বয়ে সম্যক্‌ সংলগ্ন হয়, তাহাই করিতে হইবে। তৎপর আপন হস্তাঙ্গুলিসকল সম্যক্‌ প্রসারণ করিয়া মুখব্যাদানপূর্ব্বক লোলজিহ্ব হইবে এবং একাগ্রচিত্তে নাসিকার অগ্রভাগে দৃষ্টি করিতে থাকিবে ॥ ৫১ ॥

সিংহাসনং ভবেদেতৎ পূজিতং যোগিপুঙ্গবৈঃ।
বন্ধত্রিতয়সন্ধানং কুরুতে চাসনোত্তমম্॥ ৫২॥

অথ ভদ্রাসনং।

গুল্‌ফৌ চ বৃষণস্যাধঃ সীবন্যাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ।
সব্যগুলফং তথা সব্যে দক্ষগুলফং তু দক্ষিণে॥ ৫৩॥
পার্শ্বপাদৌ চ পাণিভ্যাং দৃঢ়ং বদ্ধা সুনিশ্চলম্।

এতৎ সিংহাসনং ভবেৎ। কীদৃশং যোগিপুঙ্গবৈঃ যোগিশ্রেষ্ঠৈঃ পূজিতং প্রশস্তমাসনেষূত্তমং সিংহাসনং বন্ধানাং মূলবন্ধাদীনাং ত্রিতয়ং তস্য সন্ধানং সন্নিধানং কুরুতে॥ ৫২॥

ভদ্রাসনমাহ। গুল্‌ফাবিতি বৃষণস্যাধঃ সীবন্যাঃ পার্শ্বয়োঃ সীবন্যা উভয়তঃ। গুল্‌ফৌ পাদগ্রন্থী ক্ষিপেৎ। ক্ষেপণপ্রকারমেবাহ। সব্যগুল্‌ফমিতি। সব্যে সীবন্যাঃ পার্শ্বে সব্যগুল্‌ফং ক্ষিপেৎ। তথা পাদপূরণে। দক্ষগুল্‌ফং তু দক্ষিণে সীবন্যাঃ পার্শ্বে ক্ষিপেৎ॥ ৫৩॥

পার্শ্বপাদৌ চ পার্শ্বসমীপগতৌ পাদৌ পাণিভ্যাং ভুজাভ্যাং দৃঢ়ং বদ্ধা

পূর্ব্বোক্তপ্রকারে বদ্ধ আসনকে সিংহাসন কহিয়া থাকে। এই সিংহাসনকে সর্ব্বযোগিশ্রেষ্ঠ সাধকগণ ভূয়ো ভূয়ঃ প্রশংসা করিয়া থাকেন। এই আসন সিদ্ধ হইল মূলবন্ধাদি তিনপ্রকার বন্ধও সিদ্ধ হইয়া থাকে। এই সিংহাসনকে যোগিগণ সর্ব্ববিধ আসনের মধ্যে উত্তম বলিয়া কীর্ত্তন করেন॥ ৫২॥

অনন্তর ভদ্রাসন কথিত হইতেছে।—সাধক স্বীয় অণ্ডকোষের অধোভাগে সীবনীর উভয়পার্শ্বে উভয় গুল্‌ফ নিক্ষেপ করিবে, তাহার বিশেষ এই—সীবনীর বাম পার্শ্বে বাম গুল্‌ফ এবং দক্ষিণ পার্শ্বে দক্ষিণ গুল্‌ফ নিক্ষেপ করিতে হইবে॥ ৫৩॥

পূর্ব্বোক্তপ্রকারে গুল্‌ফ নিক্ষেপপূর্ব্বক পাদদ্বয়কে পার্শ্বসমীপগত করিয়া উভয় হস্তদ্বারা ঐ উভয় পাদ বন্ধনকরিবে, অর্থাৎ অঙ্গুলি সকল

ভদ্রাসনং ভবেদেতৎ সর্ব্বব্যাধিবিনাশনম্॥ ৫৪॥
গোরক্ষাসনমিত্যাহুরিদং বৈ সিদ্ধযোগিনঃ।
এবমাসনবন্ধেষু যোগীন্দ্রো বিগতশ্রমঃ॥ ৫৫॥
অভ্যসেন্নাড়িকাশুদ্ধিং মুদ্রাদিপবনক্রিয়াম্।
আসনং কুম্ভকং চিত্রং মুদ্রাখ্যং করণং তথা॥ ৫৬॥

পরস্পরসংলগ্নাঙ্গুলিভ্যামুদরসংলগ্নতলাভ্যাং পাণিভ্যাং বন্ধেত্যর্থঃ। এতদ্ ভদ্রাসনং ভবেৎ কীদৃশং সর্ব্বেষাং ব্যাধীনাং বিশেষেণ নাশনং॥ ৫৪।

গোরক্ষেতি—সিদ্ধাশ্চ তে যোগিনশ্চ সিদ্ধযোগিনঃ ইদং ভদ্রাসনং গোরক্ষাসনমিত্যাহুঃ। গোরক্ষেণ প্রায়শোঽভ্যস্তত্বাদ্গোরক্ষাসনমিতি বদন্তি। আসনান্যুক্তানি—তেষু যৎকর্ত্তব্যং তদাহ এবমিতি। এবমুক্তেষ্বাসনবন্ধেষু বন্ধনপ্রকারেষু বিগতঃ শ্রমো যস্য স বিগতশ্রমঃ। আসনানাং বন্ধেষু শ্রমরহিতঃ যোগিনামিন্দ্রো যোগীন্দ্রঃ॥ ৫৫।

নাড়িকানাং নাড়ীনাং শুদ্ধিং। প্রাণং চেদিড়য়া পিবেন্নিয়মিতমিতি বক্ষ্যমাণরূপা মুদ্রা আদির্য্যস্যাঃ সূর্য্যভেদাদেস্তাদৃশীং। পবনস্য প্রাণবায়োঃ ক্রিয়াং প্রাণায়ামরূপাং চাভ্যসেৎ অথ হঠাভ্যসনক্রমমাহ। আসনমিতি—আসনমুক্তলক্ষণং চিত্রং নানাবিধং কুম্ভকং সূর্য্যভেদন-

---

পরস্পর সংলগ্ন এবং পাণিতল উদরসংলগ্ন করিয়া পাদবন্ধন করিতে হইবে। এই প্রকার দৃঢ়বন্ধন করিয়া সুনিশ্চলভাবে অবস্থিতি করিলেই ভদ্রাসন হইয়া থাকে। এই আসন অভ্যাস করিলেই সাধকের সর্ব্বপ্রকার ব্যাধি বিনাশ পায়। ৫৪।

সিদ্ধ যোগিগণ উক্ত ভদ্রাসনকে গোরক্ষাসন বলিয়া থাকেন, অর্থাৎ গোরক্ষনামা যোগীর প্রায়শ এই আসন অভ্যস্ত ছিল, এই নিমিত্ত ইহার গোরক্ষাসন নাম বিখ্যাত হইয়াছে। পূর্ব্বোক্ত আসনসকল বন্ধন করিতে পারিলে যোগিগণের যোগসাধনে পরিশ্রম হয় না। ৫৫।

সাধকবর্গ বক্ষ্যমাণরূপ নাড়ীশুদ্ধি, মুদ্রা ও প্রাণায়াম এই সকল

অথ নাদানুসন্ধানমভ্যাসানুক্রমো হঠে।
ব্রহ্মচারী মিতাহারী ত্যাগী যোগপরায়ণঃ ॥
অব্দাদূর্দ্ধং ভবেৎসিদ্ধো নাত্র কার্য্যা বিচারণা ॥ ৫৭ ॥
সুস্নিগ্ধমধুরাহারশ্চতুর্থাংশবিবর্জ্জিতঃ।
ভুজ্যতে শিবসম্প্রীত্যৈ মিতাহারঃ স উচ্যতে ॥ ৫৮ ॥

মুদ্রাপীত্যাদিবক্ষ্যমাণং। মুদ্রা ইত্যাখ্যা যস্ত তন্মুদ্রাখ্যং মহামুদ্রাদিরূপ-করণং হঠসিদ্ধৌ প্রকৃষ্টোপকারকং তথাচার্থে ॥ ৫৬ ॥

অথৈতত্ত্রয়ানুষ্ঠানানন্তরং নাদস্থানাহতধ্বনেরনুসন্ধানমনুচিন্তনং হঠে হঠযোগেঽভ্যাসোঽভ্যসনং তস্থানুক্রমঃ পৌর্ব্বাপর্য্যক্রমঃ। হঠসিদ্ধেব-ধিমাহ ব্রহ্মচারীতি। ব্রহ্মচর্য্যবান্ মিতাহারো বক্ষ্যমাণঃ সোঽস্থাস্তীতি মিতাহারী ত্যাগী দানশীলো বিষয়পরিত্যাগী বা যোগপরায়ণঃ যোগা-ভ্যসনপরঃ। অব্দাদ্বর্ষাদূর্দ্ধং সিদ্ধঃ সিদ্ধহঠো ভবেৎ। অত্রোক্তেঽর্থে বিচারণা স্থান্ন বেতি সংশয়প্রযুক্তা ন কার্য্যা এতন্নিশ্চিতমেবেত্যর্থঃ ॥৫৭॥

পূর্ব্বশ্লোকে মিতাহারীত্যুক্তং তত্র যোগিনাং কীদৃশো মিতাহার

অভ্যাস করিবে। যেহেতু হঠযোগসাধনে পূর্ব্বোক্ত আসন, কুম্ভক এবং নানাবিধ মুদ্রা, এই সকলই প্রধান কারণ বলিয়া নির্দ্দিষ্ট আছে ॥ ৫৬ ॥

আসন, কুম্ভক ও মুদ্রা এই তিন সাধন করিয়া নাদ, অর্থাৎ অনাহত-ধ্বনির অনুসন্ধান করিবে। ইহাই হঠযোগসাধনের অনুক্রম যোগসাধন-কালে এক বৎসর পর্য্যন্ত ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন করিয়া থাকিবে, বক্ষ্যমাণরূপ মিতাহারী হইবে, দান করিবে, বিষয়বাসনা ত্যাগ করিবে এবং যোগাভ্যাসে তৎপর থাকিবে, এক বৎসর এইরূপ করিয়া যোগসাধন করিলে বৎসরান্তে সেই সাধক সিদ্ধ হইতে পারে। ইহাতে কোন প্রকার সংশয় বা বিচার নাই, অর্থাৎ ইহার অন্যথা হয় না ॥ ৫৭ ॥

পূর্ব্বশ্লোকে মিতাহারী, এই কথা উক্ত হইয়াছে, এইক্ষণ সেই মিতাহার নিরূপণ করিতেছেন।—সুস্নিগ্ধ ও মধুর দ্রব্য ভোজন করিবে, কিন্তু উদর

কট্বম্লতীক্ষ্ণলবণোষ্ণহরীতশাক-
সৌবীরতৈলতিলসর্ষপমদ্যমৎস্যান্।
আজাদিমাংসদধিতক্রকুলত্থকোল-
পিণ্যাকহিঙ্গুলশুনাদ্যমপথ্যমাহুঃ ॥ ৫৯ ॥

ইত্যপেক্ষায়ামাহ। সুস্নিগ্ধেতি—সুস্নিগ্ধোঽতিস্নিগ্ধঃ স চাসৌ মধুরশ্চ তাদৃশ আহারশ্চতুর্থাংশবিবর্জ্জিতশ্চতুর্থভাগরহিতঃ। তদুক্তমভিযুক্তৈঃ—দ্বৌ ভাগৌ পূরয়েদন্নৈস্তোয়েনৈকং প্রপূরয়েৎ। বায়োঃ সঞ্চরণার্থায় চতুর্থমবশেষয়েদিতি। শিবো জীবঃ ঈশ্বরো বা ভোক্তা দেবো মহেশ্বর ইতি বচনাৎ। তস্য সম্প্রীত্যৈ সম্যক্‌প্রীত্যর্থং যো ভুজ্যতে স মিতাহার ইত্যুচ্যতে। ৫৮ ॥

অথ যোগিনামপথ্যমাহ দ্বাভ্যাং। কট্বীতি—কটু কারবেল্ল ইত্যাদি অম্লং চিঞ্চাফলাদি তীক্ষ্ণং মরীচাদি লবণং প্রসিদ্ধং উষ্ণং গুড়াদি হরীতশাকং পত্রশাকং সৌবীরং কাঞ্জিকং তৈলং তিলসর্ষপাদিস্নেহঃ তিলাঃ প্রসিদ্ধাঃ সর্ষপাঃ সিদ্ধার্থাঃ মদ্যং সুরা মৎস্যো ঝষঃ। এষামিতরেতরদ্বন্দ্বঃ এতানপথ্যানাহুঃ। অজস্যেদমাজং তদাদির্য্যস্য শৌকরাদেস্তদাজাদি তচ্চ তন্মাসং চাজাদিমাংসং দধি দুগ্ধপরিণামবিশেষঃ তক্রং গৃহীতসারং দধি কুলত্থাদিদ্বিদলবিশেষঃ কোলং কোল্যাঃ ফলং বদরং। কর্কন্ধু-

---

সংপূর্ণ করিয়া ভোজন করিবে না, উদরের চতুর্থাংশ শূন্য রাখিবে। শাস্ত্রান্তরে উক্ত আছে যে, উদরের দুইভাগ অন্নদ্বারা পুরণ করিয়া তৃতীয়ভাগ জলদ্বারা পূর্ণ করিবে, কিন্তু বায়ুসঞ্চারণার্থ চতুর্থভাগ শূন্য রাখিতে হইবে। এইরূপে জীবের প্রীতির নিমিত্ত যে ভোজন করে, তাহাকে মিতাহারী বলা যায়॥ ৫৮ ॥

কারবেল্লাদি কটুদ্রব্য, তিন্তিরী-প্রভৃতি অম্লপদার্থ, মরিচাদি তীক্ষ্ণবস্তু লবণ, গুড়াদি উষ্ণদ্রব্য, পত্রশাক, কাঁজি, তৈল, সর্ষপ, মদ্য, মৎস্য, ছাগ-শূকরাদির মাংস, দধি, ঘোল, কুলথাদিদল, বদরীফল, তিলপিণ্ড, হিঙ্গু,

ভোজনমহিতং বিদ্যাৎ পুনরস্যোষ্ণীকৃতং রূক্ষম্।
অতিলবণমম্লযুক্তং কদশনশাকোৎকটং বর্জ্জ্যম্॥ ৬০॥

র্ব্বদরী কোলিরিত্যমরঃ। পিণ্যাকং তিলপিণ্ডং হিঙ্গু রামঠং লশুনং। এষামিতরেতরদ্বন্দ্বঃ। এতান্যাদ্যানি যস্য তত্তথা আদ্যশব্দেন পলাণ্ডু-গৃঞ্জনমাদকদ্রব্যমাষান্নাদিকং গ্রাহ্যং। অপথ্যমহিতং—যোগিনামিতি শেষঃ আহুর্যোগিন ইত্যধ্যাহারঃ॥ ৫৯॥

ভোজনমিতি—পশ্চাদগ্নিসংযোগেনোষ্ণীকৃতং যদ্ভোজনং সূপোদন-রোটিকাদি রূক্ষং ঘৃতাদিহীনং অতিশয়িতং লবণং যস্মিংস্তদতিলবণং যদ্বা লবণমতিক্রান্ত মতিলবণং চাকুবা ইতি লোকে প্রসিদ্ধং শাকং যবক্ষারা-দিকং চ। লবণস্য সর্ব্বথা বর্জ্জনীয়ত্বাদুত্তরঃ পক্ষঃ সাধুঃ। তথা চ দত্তা-ত্রেয়ঃ—অথ বর্জ্জ্যানি বক্ষ্যামি যোগবিঘ্নকরাণি চ। লবণং সর্ষপং চাম্ল-মুগ্রং তীক্ষ্ণং চ রূক্ষকং। অতীব ভোজনং ত্যাজ্যমতিনিদ্রাতিভাষণ-মিতি। স্কন্দপুরাণেঽপি—ত্যজেৎ কট্বম্ললবণং ক্ষীরভোজী সদা ভবেদিতি অম্লযুক্তমন্যদ্রব্যেণ যুক্তং। অম্লদ্রব্যেণ যুক্তমপি ত্যাজ্যং কিমুত সাক্ষা-দম্লং। অত্র তৃতীয়পদং পললং বা তিলপিণ্ডমিতি কেচিৎ পঠন্তি তস্যায়

লশুন, পলাণ্ডু এবং গৃঞ্জনাদিমাদক দ্রব্য, এই সকল যোগিদিগের অপথ্য, অর্থাৎ যোগসাধনকালে উক্ত অহিতকর বস্তু সকল ভোজন করিবে না॥ ৫৯॥

যোগিগণ যে সকল বস্তু অগ্নিসংযোগে অধিক উষ্ণ হইয়াছে, সেই সকল দ্রব্য ভোজন করিবে না এবং রূক্ষ, অর্থাৎ ঘৃতবিহীন সূপাদি ও রুটি, অধিক লবণাক্ত দ্রব্য বা যবক্ষারাদি, এই সকল দ্রব্য যোগিদিগের অহিতকর জানিবে। দত্তাত্রেয় বলিয়াছেন,—অনন্তর যোগবিঘ্নকর ভোজন দ্রব্য বলিতেছি,—লবণ, সর্ষপ, অম্ল, উগ্র ও তীক্ষ্ণদ্রব্য, অতি-ভোজন, অতি-নিদ্রা এবং অতি-ভাষণ যোগিগণ এই সকল পরিবর্জ্জন করিবে। স্কন্দপুরাণে লিখিত আছে যে, কটু অম্ল ও লবণ এই সকল পরিত্যাগ করিয়া ক্ষীর ভোজন করিবে। আর যোগী ব্যক্তির অম্ল ও অম্লযুক্ত দ্রব্য

বহ্নিস্ত্রীপথিসেবানামাদৌ বর্জ্জনমাচরেৎ। তথাহি গোরক্ষবচনং—বর্জ্জয়েদ্দুর্জ্জনপ্রান্তং বহ্নিস্ত্রীপথিসেবনম্। প্রাতঃস্নানোপবাসাদি কায়ক্লেশবিধিং তথা॥ ৬১॥

মর্থঃ। পললং মাসং তিলপিণ্ডং পিণ্যাকং কদশনং কদন্নং যাবনালকোদ্রবাদি শাকং বিহিতেতরশাকমাত্রং উৎকটং বিদাহি মিরচীতি লোকে প্রসিদ্ধং। মিরচা ইতি হিন্দুস্থানভাষায়াং। কদশনাদীনাং সমাহারদ্বন্দ্বঃ অতিলবণাদিকং বর্জ্জ্যং বর্জ্জনার্হং। দুষ্টমিতি পাঠে দুষ্টং পূতিপর্য্যুষিতাদি অহিতমিতি যোজনীয়ং। ৬০॥

এবং যোগিনাং সদা বর্জ্জ্যান্যুক্তাভ্যাসকালে বর্জ্জ্যান্যাহার্দ্ধেন। বহ্নীতি—বহ্নিশ্চ স্ত্রী চ পন্থাশ্চ তেষাং সেবা বহ্নিসেবনস্ত্রীসঙ্গতীর্থযাত্রাগমনাদিরূপাস্তাসাং বর্জ্জনমাদাবভ্যাসকাল আচরেৎ। সিদ্ধেঽভ্যাসে তু কদাচিৎ। শীতে বহ্নিসেবনং গৃহস্থস্য ঋতৌ স্বভার্য্যাগমনং তীর্থযাত্রাদৌ মার্গগমনং চ ন নিষিদ্ধমিত্যাদিপদেন সূচ্যতে। তত্র প্রমাণং গোরক্ষবচনমবতারয়তি। তথাহীতি তৎপঠতি বর্জ্জয়েদিতি। দুর্জ্জনপ্রান্তং দুর্জ্জনসমীপবাসং দুর্জ্জনপ্রীতিমিতি ক্বচিৎ পাঠঃ। বহ্নিস্ত্রীপথিসেবনং ব্যাখ্যাতং প্রাতঃস্নানং উপবাসশ্চাদির্যস্য ফলাহারাদেঃ তচ্চ তয়োঃ সমা-

---

বর্জ্জনীয়। কোন কোনমতে মাংস ও তিলের খৈল পরিত্যাগ করা কর্ত্তব্য। যাবক, কোদ্রবাদি কদন্ন, অবিহিত শাক ও উৎকট (হিন্দুস্থানীয় ভাষায় ইহাকে মিরচা বলে) এবং পুতিগন্ধ দ্রব্য এই সকল সর্ব্বথা বর্জ্জন করিবে॥ ৬০॥

পূর্ব্বশ্লোকে যোগিগণের বর্জ্জনীয় ভোজনদ্রব্য নিরূপণ করিয়া এইক্ষণ যোগসাধনকালে যাহা বর্জ্জন করিতে হইবে, তাহা বলিতেছেন।—যোগাভ্যাসকালে বহ্নিসেবা, স্ত্রীসংসর্গ ও পথপর্য্যটন পরিত্যাগ করিবে। পরন্তু যোগসাধন হইলে কদাচিত শীতকালে অগ্নিসেবন, গৃহস্থের কর্ত্তব্যতাবিধায় ঋতুকালে স্বভার্য্যাগমন এবং তীর্থযাত্রাদিতে পথপর্য্যটন নিষিদ্ধ নহে। এই বিষয়ে গোরক্ষ বলিয়াছেন,—দুর্জ্জনসমীপে বাস, দুর্জ্জনের সহিত প্রীতি,

গোধূমশালিযবষষ্টিকশোভনান্নং
ক্ষীরাজ্যখণ্ডনবনীতসিতামধূনি।
শুণ্ঠীপটোলকফলাদিকপঞ্চশাকং
মুদ্গাদিদিব্যমুদকং চ যমীন্দ্রপথ্যম্ ॥ ৬২ ॥

হারদ্বন্দ্বঃ। প্রথমাভ্যাসিনঃ প্রাতঃস্নানে শীতবিকারোৎপত্তেঃ। উপবাসাদিনা পিত্তাদ্যুৎপত্তেঃ। কায়ক্লেশবিধিং কায়ক্লেশকরং বিধিং ক্রিয়াং বহুসূর্য্যনমস্কারাদিরূপাং বহুভারোদ্বহনাদিরূপাং চ। তথা সমুচ্চয়ে অত্র প্রতিপদং বর্জ্জয়েদিতি ক্রিয়াসম্বন্ধঃ ॥ ৬১ ॥

অথ যোগিপথ্যমাহ। গোধূমেত্যাদিনা—গোধূমাশ্চ শালয়শ্চ যবাশ্চ ষাষ্টিকাঃ ষষ্ট্যা দিনৈর্যে পচ্যন্তে তণ্ডুলবিশেষাস্তে শোভনমন্নং পবিত্রান্নং শ্যামাকনীবারাদি তচ্চৈতেষাং সমাহারদ্বন্দ্বঃ। ক্ষীরং দুগ্ধমাজ্যং ঘৃতং খণ্ডঃ শর্করা নবনীতং মথিতদধিসারঃ সিতা তীব্রপদী খণ্ডশর্করেতি লোকে প্রসিদ্ধা মিসরীতি হিন্দুস্থানাভাষায়াং। মধু ক্ষৌদ্রং এষামিতরেতরদ্বন্দ্বঃ। শুণ্ঠী প্রসিদ্ধা পটোলফলং পরবর ইতি ভাষায়াং প্রসিদ্ধং শাকং তদাদির্যস্য কোষাতক্যাদেস্তৎপটোলকফলাদিকং শেষাদ্বিভাষেতি কপ্রত্যয়ঃ। পঞ্চানাং শাকানাং সমাহারঃ পঞ্চশাকং। তদুক্তং বৈদ্যকে—

বহ্নিসেবন, স্ত্রীসম্ভোগ, পথগমন, প্রাতঃস্নান, উপবাস, ফলাহার এবং সূর্য্যনমস্কার ও অধিক ভারবহনাদি কায়ক্লেশকর কার্য্য পরিত্যাগকরিবে, যোগাভ্যাসকালেপ্রাতঃস্নান করিলে শীতবিকার, উপবাসাদি করিলে পিত্তোদ্ভব হইতে পারে, অতএব প্রাতঃস্নান ও উপবাস বর্জ্জন অবশ্য কর্ত্তব্য ॥ ৬১ ॥

ইতিপূর্ব্বে যোগী ব্যক্তির ও যোগাভ্যাসকালে নিষিদ্ধ ভোজন বর্ণন করিয়া এইক্ষণ যাহা যোগসিদ্ধিবিষয়ে হিতকর, তাহাই বলিতেছেন।—গোধূম, শালিধানের অন্ন, যব, ষষ্টিধান্য (যাহা ষষ্টি দিবসে পরিপক্ক হয়) প্রভৃতির পবিত্র অন্ন, অর্থাৎ শ্যামাকনীবরাদি, দুগ্ধ, ঘৃত, শর্করা, নবনীত, খণ্ডশর্করা (মিছ্‌রি) মধু, শুণ্ঠী, পটোলফল, পঞ্চশাক, বৈদ্যশাস্ত্রে লিখিত আছে যে, সকল শাকই চক্ষুর অহিতকর, কিন্তু পঞ্চশাক হিতকর

পুষ্টং সুমধুরং স্নিগ্ধং গব্যং ধাতুপ্রপোষণম্।
মনোভিলষিতং যোগ্যং যোগী ভোজনমাচরেৎ ॥ ৬৩ ॥
যুবা বৃদ্ধোঽতিবৃদ্ধো বা ব্যাধিতো দুর্ব্বলোঽপি বা।

সর্ব্বশাকমচাক্ষুষ্যং চাক্ষুষ্যং শাকপঞ্চকং। জীবন্তীবাস্তুমূল্যাক্ষী মেঘনাদ-পুনর্নবা ইতি। মুদ্গাদ্বিদলবিশেষা আদির্যস্য তন্মুদ্গাদি। আদিপদেন আঢ়কী গ্রাহ্যা। দিব্যং নির্দ্দোষমুদকং জলং। যম এষামস্তীতি যমিনঃ তেষিন্দ্রো দেবশ্রেষ্ঠো যো যোগীন্দ্রস্তস্য পথ্যং হিতং। ৬২।

অথ যোগিনো ভোজননিয়মমাহ। পুষ্টমিতি—পুষ্টং দেহপুষ্টিকর-মোদনাদিসুমধুরং শর্করাদিসহিতং স্নিগ্ধং সঘৃতং গব্যং গোদুগ্ধঘৃতাদি-যুক্তং গব্যালাভে মাহিষং দুগ্ধাদি গ্রাহ্যং। ধাতুপ্রপোষণং লড্ডুকাপূপাদি মনোভিলষিতং পুষ্টাদিষু যন্মনোরুচিকরং তদেব যোগিনা ভোক্তব্যং। মনোভিলষিতমপি কিমবিহিতং ভোক্তব্যং নেত্যাহ। যোগমিতি বিহিত-মেবেত্যর্থঃ। যোগী ভোজনং পূর্ব্বোক্তবিশেষণবিশিষ্টমাচরেৎ কুর্য্যাদি-ত্যর্থঃ। ন তু শক্তুভর্জ্জিতান্নাদিনা নির্ব্বাহং কুর্য্যাদিতি ভাবঃ॥ ৬৩।

যোগাভ্যাসিনো বয়োবিশেষারোগ্যাদ্যপেক্ষা নাস্তীত্যাহ। যুবেতি—

জানিবে। জীবন্তী, (জিয়াতিশাক) বাস্তূক, (বেথোশাক) হিংচাশাক, নটেশাক ও পুনর্নবা, ইহারাই পঞ্চশাক নামে বিখ্যাত। আর কোন কোন সূপ, অর্থাৎ আরহড় ও নির্দ্দোষজল এই সকল যোগীন্দ্রগণের পথ্য, অর্থাৎ হিতকর ভোজনদ্রব্য। ৬২।

দেহপুষ্টিকর ওদনাদি, শর্করাদির সহিত সঘৃতদ্রব্য, গব্যঘৃত, গব্য-দুগ্ধ (গব্যঘৃত অলাভে মাহিষঘৃত ও দুগ্ধ গ্রহণ করা যাইতে পারে) ধাতুপোষণ দ্রব্য, লড্ডুকা পূপাদি মনোঽভিলষিত বস্তু, এই সকলই যোগীরা ভোজন করিবে। পরন্তু মনোঽভিলষিত দ্রব্যের মধ্যে যাহা হিতকর, তাহাই ভোজন করিবে, অহিতকর ও নিষিদ্ধ বস্তু যোগিদিগের ভোজনীয় নহে॥ ৬৩॥

যোগাভ্যাসিদিগের বয়সের বিবেচনা, কিম্বা শারীরিক আরোগ্যের

অভ্যাসাৎ সিদ্ধমাপ্নোতি সর্ব্বযোগেষ্বতন্দ্রিতঃ ॥ ৬৪ ॥
ক্রিয়াযুক্তস্য সিদ্ধিঃ স্যাদক্রিয়স্য কথং ভবেৎ।
ন শাস্ত্রপাঠমাত্রেণ যোগসিদ্ধিঃ প্রজায়তে ॥ ৬৫ ॥

যুবা তরুণঃ বৃদ্ধো বৃদ্ধাবস্থাং প্রাপ্তঃ অতিবৃদ্ধোঽতিবার্দ্ধকং গতো বা। অভ্যাসাদাসনকুম্ভকাদীনামভ্যসনাৎ সিদ্ধিং সমাধিতৎফলরূপামাপ্নোতি। অভ্যাসপ্রকারমেব বদন্ বিশিনষ্টি। সর্ব্বযোগেষ্বিতি—সর্ব্বেষু যোগেষু যোগাঙ্গেষ্বতন্দ্রিতোঽনলসঃ। যোগাঙ্গাভ্যাসাৎসিদ্ধিমাপ্নোতীত্যর্থঃ। জীবনসাধনে কৃষিবাণিজ্যাদৌ জীবনশব্দপ্রয়োগবৎসাক্ষাৎপরয়া বা যোগসাধনেষু যোগশব্দপ্রয়োগঃ ॥ ৬৪ ॥

অভ্যাসাদেব সিদ্ধির্ভবতীতি দৃঢ়য়ন্নাহ দ্বাভ্যাং। ক্রিয়াযুক্তস্যেতি—ক্রিয়া যোগাঙ্গানুষ্ঠানরূপা তয়া যুক্তস্য সিদ্ধির্যোগসিদ্ধিঃ স্যাৎ। অক্রিয়স্য যোগাঙ্গানুষ্ঠানরহিতস্য কথং ভবেন্ন কথমপীত্যর্থঃ। ননু যোগশাস্ত্রাধ্যয়নেন যোগসিদ্ধিঃ স্যান্নেত্যাহ। নেতি—শাস্ত্রস্য যোগশাস্ত্রস্য পাঠমাত্রেণ কেবলেন পাঠেন যোগস্য সিদ্ধের্ন প্রজায়তে নৈব জায়ত ইত্যর্থঃ। ৬৫ ॥

অপেক্ষা নাই। যুবা, বৃদ্ধ, অতিবৃদ্ধ, ব্যাধিগ্রস্ত, অথবা দুর্ব্বল, ইহাদিগের মধ্যে যে কেহ যোগ সাধন করুক না, সকলেই আসন কুম্ভকাদি অভ্যাস বশত সিদ্ধিলাভ করিতে পারে। পরন্তু সর্ব্বপ্রকার যোগাভ্যাসে ও যোগাঙ্গসাধনে অনলস হইয়া কার্য্য করিতে হইবে, অর্থাৎ যোগাঙ্গসাধন হইলেই যোগসিদ্ধি হইয়া থাকে। ৬৪ ॥

যোগসাধন অভ্যাস করিলেই সিদ্ধিলাভ করিতে পারে, অর্থাৎ যাহারা যোগাঙ্গানুষ্ঠানরূপ ক্রিয়া করিয়া থাকে, তাহাদিগেরই যোগসিদ্ধি হয়, যাহারা যোগাঙ্গানুষ্ঠানে বিরত, তাহাদিগের কোনরূপেও যোগসিদ্ধি হইতে পারে না। যদি বল, যোগশাস্ত্র অধ্যয়ন করিলেই যোগসিদ্ধি হইতে পারে, তাহা হয় না, কার্য্য না করিয়া কেবল কার্য্যপ্রণালী শিক্ষা করিলে কোন ফল দর্শে না ॥ ৬৫।

ন বেশধারণং সিদ্ধেঃ কারণং ন চ তৎকথা।
ক্রিয়ৈব কারণং সিদ্ধেঃ সত্যমেতন্ন সংশয়ঃ ॥ ৬৬ ॥
পীঠানি কুম্ভকাশ্চিত্রা দিব্যানি করণানি চ।
সর্ব্বাণ্যপি হঠাভ্যাসে রাজযোগফলাবধি ॥ ৬৭ ॥

ইতি শ্রীসহজানন্দসন্তানচিন্তামণিস্বাত্মারামযোগীন্দ্রবিরচিতায়াং হঠপ্রদীপিকায়ামাসনবিধিকথনং নাম প্রথমোপদেশঃ ॥ ১ ॥

নেতি—বেশস্য কাষায়বস্ত্রাদেঃ ধারণং সিদ্ধের্যোগসিদ্ধেঃ কারণং ন। তস্য যোগস্য কথা বা কারণং ন। কিং তর্হি সিদ্ধেঃ কারণমিত্যত আহ ক্রিয়ৈবেতি ॥ ৬৬ ॥

যোগাঙ্গানুষ্ঠানস্যাবধিমাহ পীঠমিতি। পীঠান্যাসনানি চিত্রা অনেকবিধাঃ কুম্ভকাঃ সূর্য্যভেদাদয়ঃ দিব্যান্যুৎকৃষ্টানি কারণানি মহামুদ্রাদীনি হঠসিদ্ধৌ প্রকৃষ্টোপকারকত্বং কারণত্বং হঠাভ্যাসে সর্ব্বাণি পীঠকুম্ভককরণানি রাজযোগফলাবধি রাজযোগ এব ফলং তদবধি তৎপর্য্যন্তং কর্ত্তব্যানীতি শেষঃ ॥ ৬৭ ॥

ইতি হঠপ্রদীপিকায়াং জ্যোৎস্নাভিধায়াং ব্রহ্মানন্দকৃতায়াং প্রথমোপদেশঃ ॥ ১ ॥

কষায় বস্ত্রাদিদ্বারা বেশধারণ যোগসিদ্ধির কারণ নহে, অথবা যোগের কথাদ্বারাও যোগসিদ্ধি হয় না, পরন্তু কেবল ক্রিয়াই যোগসিদ্ধির কারণ, ক্রিয়া করিলেই যোগসাধন হইতে পারে, অতএব সর্ব্বতোভাবে যোগাঙ্গানুষ্ঠানরূপ ক্রিয়া করা কর্ত্তব্য বলিয়া জানা যাইতেছে ॥ ৬৬ ॥

এইক্ষণ যোগাঙ্গসাধনের অবধি বলিতেছেন।—অনেক প্রকার আসন, সূর্য্যভেদনাদি বিবিধ কুম্ভক ও মহামুদ্রাদি, ইহারাই যোগের কারণ এবং যোগাঙ্গ বলিয়া কথিত হয়, আর রাজযোগই এই সকল যোগাঙ্গের ফল, অতএব তাহা সাধন করিতে থাকিবে ॥ ৬৭ ॥

ইতি হঠযোগপ্রদীপিকার আসনবিধিনাম প্রথমোপদেশ ॥ ১ ॥

দ্বিতীয়োপদেশঃ।

অথাসনে হঠে যোগী বশো হিতমিতাশনঃ।
গুরূপদিষ্টমার্গেণ প্রাণায়ামান্ সমভ্যসেৎ ॥ ১ ॥
চলে বাতে চলং চিত্তং নিশ্চলে নিশ্চলং ভবেৎ।
যোগী স্থাণুত্বমাপ্নোতি ততো বায়ুং নিরোধয়েৎ ॥ ২ ॥

অথাসনোপদেশানন্তরং প্রাণায়ামান্ বক্তুমুপক্রমতে। অথেতি—মঙ্গলার্থঃ। আসনে দৃঢ়ে সতি বশী জিতাক্ষঃ হিতং পথ্যং চ তন্নিমিত্তং চ পূর্ব্বোপদেশোক্তলক্ষণং তত্তাদৃশমশনং যস্য সহিতমিতাশনঃ গুরুণোপদিষ্টো যো মার্গঃ প্রাণায়ামাভ্যাসপ্রকারস্তেন প্রাণায়ামান্ বক্ষ্যমাণান্ সম্যগুৎসাহসাহসধৈর্য্যাদিভিরভ্যসেৎ। দৃঢ়ে স্থিরে কুক্কুটাদিবিবর্জ্জিতে সিদ্ধাসনাদাবিতি বা যোজনা ॥ ১ ॥

প্রয়োজনমনুদ্দিশ্য ন মন্দোঽপি প্রবর্ত্তত ইতি মহদুক্তেঃ প্রয়োজনাভাবেন প্রবৃত্ত্যভাবাৎ প্রাণায়ামপ্রয়োজনমাহ চলে বাত ইতি। বাতে চলে সতি চিত্তং চলং ভবেৎ। নিশ্চলে বাতে নিশ্চলং ভবেচ্চিত্তমিত্য-

---

পূর্ব্বাধ্যায়ে যোগসাধনের অনুকূল নানাবিধ আসনের উপদেশ করিয়া এইক্ষণ প্রাণায়ামের উপদেশ করিতেছেন।—পূর্ব্বোক্ত প্রকারে আসন অভ্যাস করিয়া জিতেন্দ্রিয় যোগীব্যক্তি পূর্ব্বোক্ত হিতকর ও পরিমিত ভোজন করিয়া দৃঢ়রূপে পদ্মাসনাদি বন্ধনপূর্ব্বক গুরুদেবের উপদেশানুসারে বক্ষ্যমাণ প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে, অর্থাৎ আসনের স্থিরতা হইলেই প্রাণায়াম অভ্যাস করা কর্ত্তব্য ॥ ১ ॥

"প্রয়োজন অপেক্ষা না করিয়া কোন মন্দমতি ব্যক্তিও কোন কার্য্যে প্রবৃত্ত হয় না।" এই মহাজনবাক্যে জানা যায় যে প্রয়োজন না থাকিলে কাহারও কোন কার্য্যে প্রবৃত্তি হয় না, অতএব এইস্থলে প্রাণায়াম সাধনে লোকের প্রবৃত্তি উৎপাদনের নিমিত্ত অগ্রে প্রাণায়ামের প্রয়োজন

যাবদ্বায়ুঃ স্থিতো দেহে তাবজ্জীবনমুচ্যতে।
মরণং তস্য নিষ্ক্রান্তিস্ততো বায়ুং নিরোধয়েৎ ॥ ৩ ॥
মলাকুলাসু নাড়ীষু মারুতো নৈব মধ্যগঃ।
কথং স্যাদুন্মনীভাবঃ কার্য্যসিদ্ধিঃ কথং ভবেৎ ॥ ৪ ॥

ত্রাপি সম্বধ্যতে। বাতে চিত্তে চ নিশ্চলে যোগী স্থাণুত্বং স্থিরদীর্ঘজীবিত্ব-মিতি যাবৎ। ঈশত্বং বাপ্নোতি ততস্তস্মাদ্বায়ুং প্রাণং নিরোধয়েৎ কুম্ভ-য়েৎ ॥ ২ ॥

যাবদিতি। দেহে শরীরে যাবৎকালং বায়ুঃ প্রাণঃ স্থিতঃ তাবৎ-কালপর্য্যন্তং জীবনমুচ্যতে লোকৈঃ। দেহপ্রাণসংযোগস্যৈব জীবন-পদার্থত্বাৎ। তস্য প্রাণস্য নিষ্ক্রান্তির্দ্দেহাদ্বিয়োগো মরণমুচ্যতে। ততস্ত-স্মাদ্বায়ুং নিরোধয়েৎ ॥ ৩ ॥

মলশুদ্ধের্হঠসিদ্ধিজনকত্বং ব্যতিরেকেণাহ। মলাকুলাস্বিতি—নাড়ীষু মলৈরাকুলাসু ব্যাপ্তাসু সতীষু মারুতঃ প্রাণো মধ্যগঃ সুষুম্নামার্গবাহী নৈব স্যাৎ অপি তু শুদ্ধমলাস্বেব মধ্যগো ভবতীত্যর্থঃ। উন্মনীভাব

নিরূপণ করিতেছেন।—শারীরিক বায়ু চঞ্চল থাকিলে চিত্তও চঞ্চল হয় এবং ঐ প্রাণবায়ু নিশ্চল হইলেই চিত্তও স্থিরীভূত হইয়া থাকে। এইক্ষণ জানা যায় যে, শারীরিক বায়ু নিশ্চল হইলেই যোগিগণ স্থাণুর ন্যায় নিশ্চল হইতে পারে, এতএব যোগাভ্যাসে যাহাদিগের কামনা আছে, তাহারা বায়ু নিরোধ করিবে ॥ ২ ॥

দেহমধ্যে যাবৎকাল প্রাণবায়ু বিদ্যমান থাকে, তাবৎকালই লোকের জীবন বলিয়া জানা যায়, যেহেতু দেহ ও প্রাণ এই উভয়ের সংযোগই জীবন পদার্থ। আর দেহ হইতে যে বায়ুর নিষ্ক্রান্তি, অর্থাৎ দেহ ও প্রাণবায়ুর বিয়োগ, তাহাকে মরণ বলা যায়। অতএব অবশ্য বায়ু ধারণ করিবে ॥ ৩ ॥

দেহমধ্যগত মলশোধনই যোগসাধনের কারণ ইহাই ব্যতিরেকভাবে প্রদর্শন করিতেছেন।—দেহস্থিত নাড়ীসকল মলে পরিব্যাপ্ত থাকিলে

শুদ্ধিমেতি যদা সর্ব্বং নাড়ীচক্রং মলাকুলম্।
তদৈব জায়তে যোগী প্রাণসংগ্রহণে ক্ষমঃ॥ ৫॥
প্রাণায়ামং ততঃ কুর্য্যান্নিত্যং সাত্ত্বিকয়া ধিয়া।
যথা সুষুম্নানাড়ীস্থা মলাঃ শুদ্ধিং প্রয়ান্তি চ॥ ৬॥

উন্মন্যা ভাবো ভবনং কথং স্যান্ন কথমপীত্যর্থঃ। কার্য্যস্য কৈবল্যরূপস্য সিদ্ধিনিষ্পত্তিঃ কথং ভবেন্ন কথঞ্চিদপীত্যর্থঃ॥ ৪॥

অন্বয়েনাপি মলশুদ্ধের্হঠসিদ্ধিহেতুত্বমাহ শুদ্ধিমেতীতি। যদা যস্মিন্ কালে মলৈরাকুলং ব্যাপ্তং সর্ব্বং সমস্তং নাড়ীনাং চক্রং সমূহঃ শুদ্ধিং মলরাহিত্যমেতি প্রাপ্নোতি তদৈব তস্মিন্নেব কালে যোগী যোগাভ্যাসী প্রাণস্য গ্রহণে ক্ষমঃ সমর্থো জায়তে॥ ৫॥

মলশুদ্ধিঃ কথং ভবতীত্যাকাঙ্ক্ষায়াং তচ্ছোধকং প্রাণায়ামমাহ। প্রাণায়ামমিতি—যতো মলশুদ্ধিং বিনা প্রাণসংগ্রহণে ক্ষমো ন ভবতি ততস্তস্মাদীশ্বরপ্রণিধানোৎসাহসাহসাদি-প্রযত্নাভিভূতবিক্ষেপালস্যাদিরাজ-

---

তাহাদিগের মধ্যে বায়ু গমন করিতে পারে না, অর্থাৎ প্রাণ সুষুম্নামার্গবাহী হয় না. কিন্তু নাড়ী সকল বিশুদ্ধ থাকিলেই তাহাদিগের মধ্যে বায়ু সঞ্চরণ করিতে পারে। মলশোধন ব্যতিরেকে কোনরূপেও উন্মনীভাব, অর্থাৎ একাগ্রচিত্ততা হইতে পারে না এবং চিত্তের একগ্রতা না হইলে কিরূপে কার্য্য সিদ্ধি হইবে? উন্মনীভাব না হইলে সাধকের কার্য্যসিদ্ধি হয় না॥ ৪॥

এইক্ষণ অন্বয়রূপে মলশোধনের কার্য্যোপযোগিতা দেখাইতেছেন।—যেকালে মলাকুল নাড়ীসকল শুদ্ধ হয়, অর্থাৎ তাহারা মলরহিত হয়, সেই কালেই যোগসাধনতৎপর সাধক প্রাণবায়ু সংগ্রহণ করিতে সক্ষম হয় অর্থাৎ মলশোধন হইয়া নাড়ী সকল নির্ম্মল হইলেই যোগিগণ প্রাণায়াম করিতে পারে॥ ৫॥

কি উপায়ে নাড়ীর মলশোধন হইতে পারে? এই আশঙ্কায় নাড়ীর মলশোধক প্রাণায়াম বলিতেছেন।—যেহেতু মলশুদ্ধি ব্যতিরেকে কেহই

বদ্ধপদ্মাসনো যোগী প্রাণং চন্দ্রেণ পূরয়েৎ।
ধারয়িত্বা যথাশক্তি ভূয়ঃ সূর্য্যেণ রেচয়েৎ॥ ৭॥

সতামসধর্ম্ময়া সাত্ত্বিকয়া প্রকাশপ্রসাদশীলয়া ধিয়া বুদ্ধ্যা নিত্যং প্রাণা-য়ামং কুর্য্যাৎ। যথা যেন প্রকারেণ সুষুম্নানাড্যাং স্থিতা মলাঃ শুদ্ধিমপ-গমং প্রয়ান্তি নশ্যন্তীত্যর্থঃ॥ ৬॥

মলশোধকপ্রাণায়ামপ্রকারমাহ দ্বাভ্যাং বদ্ধপদ্মাসন ইতি। বদ্ধং পদ্মাসনং যেন তাদৃশো যোগী প্রাণং প্রাণবায়ুং চন্দ্রেণ চন্দ্রনাড্যেড়য়া পূরয়েৎ। শক্তিমনতিক্রম্য যথাশক্তি ধারয়িত্বা কুম্ভয়িত্বা। ভূয়ঃ পুনঃ সূর্য্যেণ সূর্য্যনাড্যা পিঙ্গলয়া রেচয়েৎ। বাহ্যবায়োঃ প্রযত্নবিশেষাদু-পাদানং পূরকঃ। জালন্ধরাদিবন্ধপূর্ব্বকং প্রাণনিরোধঃ কুম্ভকঃ। কুম্ভি-তস্য বায়োঃ প্রযত্নবিশেষাদ্গমনং রেচকঃ। প্রাণায়ামাঙ্গরেচকপূরক-য়োরেবেমে লক্ষণে ইতি। ভস্ত্রাবল্লোহকারস্য রেচপূরৌ সসম্ভ্রমাবিতি গৌণরেচকপূরকয়োর্নাব্যাপ্তিঃ তয়োর্লক্ষ্যত্বাভাবাৎ॥ ৭॥

প্রাণ ধারণ করিতে পারে না, অতএব ঈশ্বরপ্রণিধানে উৎসাহ ও প্রযত্নদ্বারা চিত্তবিক্ষেপ ও আলস্যাদি রাজস তামস ধর্ম্মকে অভিভূত করিয়া, অর্থাৎ সাত্ত্বিক বুদ্ধিদ্বারা সর্ব্বদা প্রাণায়াম করিবে। যেরূপে প্রাণায়াম করিলে সুষুম্না নাড়ীর মধ্যগত মলসকল শুদ্ধিলাভ করিতে পারে, তাহাই করিতে হইবে॥ ৬॥

বক্ষমাণ শ্লোকদ্বয়ে মলশোধক প্রাণায়ামের প্রকার কহিতেছেন।—যোগিগণ প্রথমে পদ্মাসনে বদ্ধ হইয়া চন্দ্র, অর্থাৎ ইড়া নাড়ীদ্বারা বায়ুর পূরণ করিবে। অনন্তর যথাশক্তি সেই প্রাণবায়ুকে ধারণরূপ কুম্ভক করিয়া পুনর্ব্বার সূর্য্যনাড়ী, অর্থাৎ পিঙ্গলানাড়ীদ্বারা সেইবায়ু রেচন করিবে। যত্নবিশেষদ্বারা যে প্রাণবায়ুকে গ্রহণ করা তাহাই পূরক, জালন্ধ-রাদিবন্ধ অবলম্বনদ্বারা যে সেই পূরিত বায়ুর নিরোধ, তাহাই কুম্ভক এবং প্রযত্নবিশেষদ্বারা যে কুম্ভিত বায়ুর অপসারণ, তাহাই রেচক॥ ৭॥

প্রাণং সূর্য্যেণ চাকৃষ্য পূরয়েদুদরং শনৈঃ।
বিধিবৎকুম্ভকং কৃত্বা পুনশ্চন্দ্রেণ রেচয়েৎ॥ ৮॥
যেন ত্যজেত্তেন পীত্বা ধারয়েদতিরোধতঃ।
রেচয়েচ্চ ততোঽন্যেন শনৈরেব ন বেগতঃ॥ ৯॥

প্রাণমিতি—সূর্য্যেণ সূর্য্যনাড্যা পিঙ্গলয়া প্রাণমাকৃষ্য গৃহীত্বা শনৈ-র্মন্দংমন্দমুদরং জঠরং পূরয়েৎ। বিধিবদ্বন্ধপূর্ব্বকং কুম্ভকং কৃত্বা পুনর্ভূয়শ্চন্দ্রেণেড়য়া রেচয়েৎ॥ ৮॥

উক্তে প্রাণায়ামে বিশেষমাহ। যেনেতি—যেন চন্দ্রেণ সূর্য্যেণ বা ত্যজেদ্রেচয়েত্তেন পীত্বা তেনৈব পূরয়িত্বা। অতিরোধতোঽতিশয়িতেন রোধেন স্বেদকম্পাদিজননপর্য্যন্তেন। সার্ব্ববিভক্তিকস্তসিল। যেন পূবক-স্ততোঽন্যেন শনৈ রেচয়েন্ন তু বেগতঃ। বেগাদ্রেচনে বলহানিঃ স্যাৎ। যেন পূরকঃ কৃতস্তেন রেচকো ন কর্ত্তব্যঃ। যেন রেচকঃ কৃতস্তেনৈব পূরকঃ কর্ত্তব্য ইতি ভাবঃ॥ ৯॥

অনন্তর সূর্য্যনাড়ী পিঙ্গলা, অর্থাৎ দক্ষিণ নাসিকাদ্বারা বায়ু গ্রহণ করিয়া ক্রমে ক্রমে উদর পরিপূর্ণ করিবে এবং যথাবিধি কুম্ভক করিয়া চন্দ্রনাড়ী পিঙ্গলা, অর্থাৎ বামনাসিকাদ্বারা রেচন করিতে হইবে॥ ৮॥

এইক্ষণ উক্ত প্রাণায়ামের বিশেষ নিরূপণ করিতেছেন।—বামনাসিকা, কিম্বা দক্ষিণ নাসিকার মধ্যে যখন যে নাসিকায় রেচন করিবে, তখন সেই নাসিকাদ্বারা পূরণ করিয়া কুম্ভক করিবে। যাবৎ গাত্রে কম্প বা স্বেদোদ্গম না হয়, তাবৎ কুম্ভক করিবে। তৎপরে যে নাসিকায় পূরণ করিয়াছে, তাহার অন্য নাসিকাদ্বারা অল্পে অল্পে রেচন করিবে, কিন্তু অধিক বেগে বায়ুরেচন করিলে বলহানি হয়; সুতরাং ইহা জানা যাই-তেছে যে, যখন যে নাসিকায় পূরণ করিবে, তখন সেই নাসিকায় রেচন করিবে না, পরন্তু যখন যে নাসিকায় রেচন করিবে, তখন সেই নাসিকায় পূরণ করিবে॥ ৯॥

প্রাণং চেদিড়য়া পিবেন্নিয়মিতং ভূয়োন্যয়া রেচয়েৎ
পীত্বা পিঙ্গলয়া সমীরণমথো বদ্ধা ত্যজেদ্বাময়া।
সূর্য্যাচন্দ্রমসোরনেন বিধিনাভ্যাসং সদা তন্বতাং
শুদ্ধা নাড়ীগণা ভবন্তি যমিনাং মাসত্রয়াদূর্দ্ধতঃ ॥ ১০ ॥
প্রাতর্মধ্যন্দিনে সায়মর্দ্ধরাত্রে চ কুম্ভকান্।

বদ্ধপদ্মাসন ইত্যাদ্যুক্তমর্থং পিণ্ডীকৃত্যানুবদন্ প্রাণায়ামস্যাবান্তরফলমাহ প্রাণমিতি। চেদিড়য়া বামনাড্যা প্রাণং পিবেৎ পূরয়েত্তর্হি নিয়মিতং কুম্ভিতং প্রাণং ভূয়ঃ পুনরন্যয়া পিঙ্গলয়া রেচয়েৎ। পিঙ্গলয়া দক্ষনাড্যা সমীরণং বায়ুং পীত্বা পূরয়িত্বাথো পূরণানন্তরং বদ্ধা কুম্ভয়িত্বা বাময়েড়য়া ত্যজেদ্রেচয়েৎ। সূর্য্যশ্চ চন্দ্রমাশ্চ সূর্য্যাচন্দ্রমসৌ তয়োঃ। দেবতাদ্বন্দ্বে চেত্যানঙ্। অনেনোক্তেন বিধিনা প্রকারেণ সদা নিত্যমভ্যাসং চন্দ্রেণাপূর্য্য কুম্ভয়িত্বা সূর্য্যেণ রেচয়েৎ সূর্য্যেণাপূর্য্য কুম্ভয়িত্বা চন্দ্রেণ রেচয়েদিত্যাকারকং তন্বতাং বিস্তারয়তাং যমিনাং যমবতাং নাড়ীগণা নাড়ীসমূহা মাসত্রয়াদূর্দ্ধতো মাসানাং ত্রয়ং তস্মাদুপরি শুদ্ধা মল রহিতা ভবন্তি ॥ ১০ ॥

অথ প্রাণায়ামাভ্যাসকালং তদবধিঞ্চাহ। প্রাতরিতি—প্রাতর

এইক্ষণ পূর্ব্বোক্ত প্রাণায়ামের অবান্তর ফল বলিতেছেন।—যদি বামনাসিকাদ্বারা সেই বায়ুর রেচন করে, পুনর্ব্বার দক্ষিণ নাসিকায় বায়ুগ্রহণ করিয়া কুম্ভকপূর্ব্বক বামনাসিকায় রেচন করিবে। উক্তপ্রকারে বিধিপূর্ব্বক সূর্য্য ও চন্দ্রের অভ্যাস, অর্থাৎ সূর্য্যনাড়ী, তাহাহইলে, অর্থাৎ ইড়াদ্বারা বায়ুগ্রহণ করিয়া চন্দ্রনাড়ী পিঙ্গলাদ্বারা রেচন এবং চন্দ্রনাড়ী পিঙ্গলাদ্বারা বায়ু গ্রহণ করিয়া সূর্য্যনাড়ী, ইড়াদ্বারা রেচন করিবে, তাহাহইলে যোগিগণের তিন মাস মধ্যে নাড়ীসকল শুদ্ধ হইয়া থাকে, অর্থাৎ তিন মাস পর্য্যন্ত উক্তরূপে প্রাণায়াম অভ্যাস করিলে তাহার নাড়ীতে কোনরূপ মল থাকিতে পারেনা ॥ ১০ ॥

এইক্ষণ প্রাণায়ামের সময় এবং কতকাল প্রাণায়াম করিবে, তাহা

শনৈরশীতিপর্য্যন্তং চতুর্ব্বারং সমভ্যসেৎ ॥ ১১ ॥
কনীয়সি ভবেৎ স্বেদঃ কম্পো ভবতি মধ্যমে।

রুণোদয়মারভ্য সূর্য্যোদয়াদ্ঘটিকাত্রয়পর্য্যন্তে প্রাতঃকালে মধ্যন্দিনে মধ্যাহ্নে পঞ্চধা বিভক্তস্য দিনস্য মধ্যভাগে সায়ং সন্ধ্যাত্রিনাড়ীপ্রমিতাকাস্তদধস্তাদূর্দ্ধং চৈত্যুক্তলক্ষণে সন্ধ্যাকালে রাত্রেরর্দ্ধরাত্রং তস্মিন্নর্দ্ধরাত্রে রাত্রের্ম্মধ্যে মূহুর্ত্তদ্বয়ে চ শনৈরশীতিপর্য্যন্তমশীতিসংখ্যাবধি চতুর্ব্বারং বারচতুষ্টয়ং কালাধ্বনোরত্যন্তসংযোগে ইতি দ্বিতীয়া। চতুর্ষু কালেষ্বেকৈকস্মিন্ কালেঽশীতিপ্রাণায়ামাঃ কার্য্যাঃ। অর্দ্ধরাত্রে কর্ত্তুমশক্তশ্চেত্রিসন্ধ্যং কর্ত্তব্যা ইতি সম্প্রদায়ঃ। চতুর্ব্বারং কৃতাশ্চেদ্দিনে দিনে বিংশত্যধিকশতত্রয়পরিমিতাঃ প্রাণায়ামা ভবন্তি। বারত্রয়ং কৃতাশ্চেচ্চত্বারিংশদধিকশতদ্বয়পরিমিতা ভবন্তি ॥ ১১ ॥

কনিষ্ঠমধ্যমোত্তমানাং প্রাণায়ামানাং ক্রমেণ ব্যাপকবিশেষমাহ। কনীয়সীতি—কনিষ্ঠে প্রাণায়ামে স্বেদঃ প্রস্বেদো ভবেদ্ভবতি। স্বেদানু-

বলিতেছেন।—প্রাতঃকাল, অর্থাৎ সূর্য্যোদয় হইতে তিন ঘটিকা পর্য্যন্ত, মধ্যাহ্নে অর্থাৎ পঞ্চভাগে বিভক্ত দিনের মধ্যভাগে তিন ঘটিকা, সায়ংকালে তিন ঘটিকা ও অর্দ্ধরাত্রি সময়ে তিন ঘটিকা কাল প্রাণায়াম করিবে, এইরূপে দিবারাত্রির মধ্যে চারি সময় প্রাণায়াম করিতে হইবে। এক এক সময়ে অশীতিবার করিয়া প্রাণায়াম করিবে। সাম্প্রদায়িকেরা বলেন, যদি অর্দ্ধরাত্রি সময়ে প্রাণায়াম করিতে কেহ অসমর্থ হয়, তাহাহইলে সে প্রাতঃকালে, মধ্যাহ্নে ও সায়ংকালে এই তিন সময়ে প্রাণায়াম করিবে। প্রত্যেক সময়ে অশীতিবার করিয়া প্রাণায়াম করিলে দিবারাত্রির মধ্যে ৩২০ বার প্রাণায়াম হয়, আর তিন সময়ে করিলে ২৪০ বার প্রাণায়াম হইয়া থাকে ॥ ১১ ॥

প্রাণায়াম ত্রিবিধ, যথা কনিষ্ঠ, মধ্য ও উত্তম। এইক্ষণ উক্ত ত্রিবিধ প্রণায়ামের লক্ষণ নিরূপণ করিতেছেন।—যে প্রাণায়ামে সাধকের শরীরে ঘর্ম্ম হইতে দেখা যায়, তাহাই কনিষ্ঠ প্রাণায়াম, আর প্রাণায়াম করিতে

উত্তমে স্থানমাপ্নোতি ততো বায়ুং নিবন্ধয়েৎ ॥ ১২ ॥

মেয়ঃ কনিষ্ঠঃ। মধ্যমে প্রাণায়ামে কম্পো ভবতি। কম্পানুমেয়ো মধ্যমঃ। উত্তমে প্রাণায়ামে স্থানং ব্রহ্মরন্ধ্রমাপ্নোতি। স্থানপ্রাপ্ত্যনুমেয় উত্তমঃ। ততস্তস্মাদ্বায়ুং প্রাণং নিবন্ধয়েন্নিতরাং বন্ধয়েৎ। কনিষ্ঠাদীনাং লক্ষণমুক্তং লিঙ্গপুরাণে। প্রাণায়ামস্য মানং তু মাত্রাদ্বাদশকং স্মৃতং। নীচো দ্বাদশমাত্রস্তু সকৃদুদ্ঘাত ঈরিতঃ। মধ্যমস্তু দ্বিরুদ্ঘাতশ্চতুর্বিংশতি-মাত্রকঃ। মুখ্যস্তু যস্ত্রিরুদ্ঘাতঃ ষট্‌ত্রিংশন্মাত্র উচ্যতে। প্রস্বেদকম্পনো-ত্থানজনকশ্চ যথাক্রমং। আনন্দো জায়তে চাত্র নিদ্রা ঘূর্ণিস্তথৈব চ। রোমাঞ্চো ধ্বনিসংবিদ্ধস্বাঙ্গমোটনকম্পনং। ভ্রমণস্বেদজল্পাদ্যং সংবিন্মূর্চ্ছাং ভবেদ্যদা। তদোত্তম ইতি প্রোক্তঃ প্রাণায়ামঃ সুশোভন ইতি। ধুন-শ্চিচ্ছন্দোঽনং গোরক্ষেণাপি। অধমে দ্বাদশ প্রোক্তা মধ্যমে দ্বিগুণাঃ

করিতে যখন শরীরে কম্প উপস্থিত হয়, তখন সেই প্রাণায়ামকে মধ্যম প্রাণায়াম বলে। আর যে সময়ে প্রাণায়ামে প্রাণের ব্রহ্মরন্ধ্র প্রাপ্ত হয়, তখন সেই প্রাণায়ামকে উত্তম প্রাণায়াম বলে। যাবৎ ঐ প্রাণায়াম সাধিত না হয়, তাবৎ পুনঃ পুনঃ বায়ু ধারণ, অর্থাৎ প্রাণায়াম করিতে থাকিবে। লিঙ্গপুরাণে যে কনিষ্ঠাদি প্রাণায়ামত্রয়ের লক্ষণ উক্ত আছে, তাহা এই—দ্বাদশমাত্রায় যে প্রাণায়াম করা যায়, তাহা কনিষ্ঠপ্রাণায়াম, ইহাতে একবারমাত্র উদ্ঘাত হয়। যে প্রাণায়াম চতুর্বিংশতিমাত্রাসমন্বিত, তাহা মধ্যম। এই প্রাণায়ামে দুইবার উদ্ঘাত হইয়া থাকে। আর যে প্রাণায়াম দ্বাত্রিংশ-মাত্রাবিশিষ্ট এবং যাহাতে তিনবার উদ্ঘাত হয়, তাহাই উত্তম প্রাণায়াম। এই প্রাণায়ামত্রয় যথাক্রমে স্বেদ, কম্প ও স্থানপ্রাপ্তির জনক, অর্থাৎ কনিষ্ঠপ্রাণায়ামে স্বেদ, মধ্যমপ্রাণায়ামে গাত্রকম্প এবং উত্তমপ্রাণা-য়ামে স্থানপ্রাপ্তি হইয়া থাকে। উত্তমপ্রাণায়ামে আনন্দ জন্মে, নিদ্রা-হ্রাস হয়, চিত্তের আন্দোলন, রোমাঞ্চ, ধ্বনিশ্রবণ, অঙ্গসঙ্কোচ ও কম্প হইয়া থাকে এবং যখন ধ্বনিশ্রবণ, স্বেদ, জল্প ও উত্তমজ্ঞান হয়, কোনপ্রকার মূর্চ্ছা থাকে না, তখনই উত্তম প্রাণায়াম বলা যায়। গোরক্ষ বলিয়াছেন

স্মৃতাঃ। উত্তমে ত্রিগুণা মাত্রাঃ প্রাণায়ামে দ্বিজোত্তমৈঃ। উদ্ঘাতলক্ষণং তু প্রাণেনোৎসার্য্যমাণেন অপানঃ পীড্যতে যদা। গত্বা চোর্দ্ধং নিবর্ত্তেত এতদুদ্ঘাতলক্ষণং। মাত্রামাহ যাজ্ঞবল্ক্যঃ অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলিমোক্ষং ত্রিস্ত্রির্জ্জানু-পরিমার্জ্জনং। তালত্রয়মপি প্রাজ্ঞা মাত্রাসংজ্ঞাং প্রচক্ষতে। স্কন্দপুরাণে একশ্বাসময়ী মাত্রা প্রাণায়ামো নিগদ্যতে। এতদ্ব্যাখ্যাতং যোগচিন্তা-মণৌ। নিদ্রাবশঙ্গতস্য পুংসো যাবতা কালেনৈকশ্বাসো গচ্ছত্যাগচ্ছতি চ তাবৎকালং প্রাণায়ামস্য মাত্রেত্যুচ্যত ইতি। অর্দ্ধশ্বাসাধিকদ্বাদশশ্বাসা-বচ্ছিন্নঃ কালঃ প্রাণায়ামকালঃ। ষড়্ভিঃ শ্বাসৈরেকং পলং ভবতি। এবং চ সার্দ্ধশ্বাসপলদ্বয়াত্মকঃ কালঃ প্রাণায়ামকালঃ সিদ্ধঃ। সার্দ্ধদ্বাদশমাত্রা-মিতঃ প্রাণায়ামো যঃ স এবোত্তমঃ প্রাণায়াম ইত্যুচ্যতে। ন চ পূর্ব্বো-দাহৃতলিঙ্গপুরাণগোরক্ষবাক্যবিরোধঃ। তত্র দ্বাদশমাত্রকস্য প্রাণায়াম-স্যাধমত্বোক্তেরিতি শঙ্কনীয়ং। জানুং প্রদক্ষিণীকুর্য্যান্নদ্রুতং ন বিলম্বিতং।

যে, দ্বিজবর সাধকগণ অধমপ্রাণায়ামে দ্বাদশমাত্রা, মধ্যমপ্রাণায়ামে তাহার দ্বিগুণ এবং উত্তমপ্রাণায়ামে ত্রিগুণমাত্রা নির্দ্দেশ করিয়াছেন। উদ্ঘাত লক্ষণ এই;—প্রাণ উৎসর্পমাণ হইয়া যে অপানবায়ুকে পীড়িত করে এবং ঊর্দ্ধে গমন করিয়া নিবৃত্ত হয়, তাহাই উদ্ঘাত। মাত্রা-লক্ষণ বিষয়ে যাজ্ঞবল্ক্য বলিয়াছেন যে, অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলির মোক্ষ, তিন তিনবার জানুপরিমার্জ্জন এবং তালত্রয় এই সকলকেই প্রাজ্ঞেরা মাত্রা বলিয়া নির্দ্দেশ করেন। স্কন্দপুরাণের লিখিত বচন যোগচিন্তামণিতে ব্যাখ্যাত হইয়াছে যে, নিদ্রিত পুরুষের একবার শ্বাসপ্রশ্বাসের যে সময়, এতাবৎকাল প্রাণায়ামের মাত্রা বলিয়া কথিত হয়। সার্দ্ধদ্বাদশশ্বাসের কালকেও প্রাণায়ামকাল বলা যায়, আর ছয় শ্বাসে এক পল হয়; সুতরাং সার্দ্ধ দুই পলই প্রাণায়ামের কাল সিদ্ধ হইল। অতএব সার্দ্ধ দ্বাদশমাত্রাসম্মিত যে প্রাণায়াম তাহাই উত্তম প্রাণায়াম বলিয়া কথিত হয়। ইহাতে পূর্ব্বো-দাহৃত লিঙ্গপুরাণবচন ও গোরক্ষবাক্যের বিরোধ নাই, কিন্তু সেই স্থলে দ্বাদশমাত্রাবিশিষ্ট প্রাণায়ামই অধমপ্রাণায়াম বলিয়া কথিত আছে, এইরূপ আশঙ্কা হইতে পারে। স্কন্দপুরাণে লিখিত আছে যে, অনতিক্রুত ও

প্রদদ্যাচ্ছোটিকাং যাবত্তাবন্মাত্রেতি গীয়ত ইতি স্কন্দপুরাণাৎ। অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলি-মোক্ষং চ জান্বোশ্চ পরিমার্জ্জনং। প্রদদ্যাচ্ছোটিকাং যাবত্তাবন্মাত্রেতি গীয়তে ইতি চ স্কন্দপুরাণাৎ। অঙ্গুষ্ঠৌ মাত্রা সংখ্যায়ন্তে তদেতি দত্তা-ত্রেয়বচনাচ্চ। লিঙ্গপুরাণগোরক্ষাদিবাক্যেম্বেকচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্য কালস্য মাত্রাত্বেন বিবক্ষিতত্বাৎ। যাজ্ঞবল্ক্যাদিবাক্যেষু ছোটিকাত্রয়াবচ্ছিন্নস্য কালস্য মাত্রাত্বেন বিবক্ষণাৎ ত্রিগুণস্যাধমস্যোত্তমত্বং তত্রাপ্যুক্তমিত্য-বিরোধঃ। সর্ব্বেষু যোগসাধনেষু প্রাণায়ামো মুখ্যস্তৎসিদ্ধৌ প্রত্যাহারা-দীনাং সিদ্ধেঃ। তদসিদ্ধৌ প্রত্যাহারাদ্যসিদ্ধেশ্চ। বস্তুতস্তু প্রাণায়াম এব প্রত্যাহারাদিশব্দৈর্নিগদ্যতে। তথা চোক্তং যোগচিন্তামণৌ। প্রাণা-য়াম এবাভ্যাসক্রমেণ বর্দ্ধমানঃ প্রত্যাহারধ্যানধারণাসমাধিশব্দৈরুচ্যত ইতি। তদুক্তং স্কন্দপুরাণে—প্রাণায়ামদ্বিষট্‌কেন প্রত্যাহার উদাহৃতঃ। প্রত্যাহারদ্বিষট্‌কেন ধারণা পরিকীর্ত্তিতা। ভবেদীশ্বরসঙ্গত্যৈ ধ্যানং দ্বাদশধারণং। ধ্যানদ্বাদশকেনৈব সমাধিরভিধীয়তে। যৎসমাধৌ পরং

অনতিবিলম্বভাবে জানুপ্রদক্ষিণ করিয়া ছোটিকা, অর্থাৎ অঙ্গুষ্ঠতর্জ্জনী ধ্বনিকরত প্রাণায়াম করিবে। স্কন্দপুরাণে আর লিখিত আছে যে, অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলির মোক্ষ এবং জানুর পরিমার্জ্জন করিয়া ছোটিকা পর্য্যন্ত পূর্ব্বোক্ত মাত্রায় প্রাণায়াম করিবে। অতএব লিঙ্গপুরাণে ও গোরক্ষাদি বচনেও এক এক ছোটিকাবচ্ছিন্নকালই প্রাণায়ামের মাত্রা বলিয়া বিব-ক্ষিত আছে। যাজ্ঞবল্ক্যাদিবাক্যেও ছোটিকাবচ্ছিন্নকালই প্রাণায়ামের মাত্রা বলিয়া কথিত হয়। যতপ্রকার যোগসাধন আছে, তাহাদিগের মধ্যে প্রাণায়ামই প্রধান, যেহেতু প্রাণায়াম সিদ্ধ হইলেই প্রত্যাহারাদির সিদ্ধি হয়, আর প্রাণায়াম সিদ্ধি না হইলে প্রত্যাহারাদিও সিদ্ধ হইতে পারে না। বাস্তবিক প্রাণায়ামই প্রত্যাহারাদিশব্দে কথিত হয়। যোগ-চিন্তামণিতে উক্ত আছে যে, প্রাণায়ামই ক্রমশ বৃদ্ধি পাইয়া প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধিশব্দে অভিহিত হইয়া থাকে। স্কন্দপুরাণে উক্ত আছে যে, দ্বাদশবার প্রত্যাহার হইলেই ধারণা হয়, দ্বাদশ ধারণাকে ধ্যান বলা যায় এবং দ্বাদশধ্যানে সমাধি হইয়া থাকে। এই সমাধি হইলেই

জ্যোতিরনন্তং স্বপ্রকাশকং। তস্মিন্ দৃষ্টে ক্রিয়াকাণ্ডযাতায়াতং নিবর্ত্তত ইতি। তথা ধারণা পঞ্চনাড়ীভির্ধ্যানং স্যাৎ ষষ্টিনাড়িকং। দিনদ্বাদশকেন স্যাং সমাধিঃ প্রাণসংযমাদিতি চ। গোরক্ষাদিভিরপ্যেবমেবোক্তং অত্রৈব ব্যবস্থা। কিঞ্চিদূনদ্বিচত্বারিংশদ্বিপলাত্মকঃ কনিষ্ঠপ্রাণায়ামকালঃ অয়মেবৈকচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্য কালস্য মাত্রাত্ববিবক্ষয়া দ্বাদশমাত্রকঃ কালঃ। কিঞ্চিদূনচতুরশীতিবিপলাত্মকো মধ্যমপ্রাণায়ামকালঃ। অয়মেকচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্য কালস্য মাত্রাত্ববিবক্ষয়া চতুর্ব্বিংশতিমাত্রকঃ। পঞ্চবিংশত্যুত্তরশতবিপলাত্মক উত্তমঃ প্রাণায়ামকালঃ। অয়মেকচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্য কালস্য মাত্রাত্ববিবক্ষয়া ষট্ত্রিংশন্মাত্রককালঃ। ছোটিকাত্রয়াবচ্ছিন্নস্য কালস্য মাত্রাত্ববিবক্ষয়া তু দ্বাদশমাত্রক এব। বন্ধপূর্ব্বকং পঞ্চবিংশত্যুত্তরশতবিপলপর্য্যন্তং যদা প্রাণায়ামস্থৈর্য্যং ভবতি তদা প্রাণো ব্রহ্মরন্ধ্রং গচ্ছতি। ব্রহ্মরন্ধ্রং গতঃ প্রাণো যদা পঞ্চবিংশতিপলপর্য্যন্তং তিষ্ঠতি তদা প্রত্যাহারঃ। যদা পঞ্চঘটিকাপর্য্যন্তং তিষ্ঠতি তদা ধারণা। যদা ষষ্টিঘটিকাপর্য্যন্তং তিষ্ঠতি তদা ধ্যানং। যদা দ্বাদশদিনপর্য্যন্তং তিষ্ঠতি তদা সমাধির্ভবতীতি সর্ব্বং রমণীয়ং। ১২ ॥

অনন্ত স্বপ্রকাশমান পরমজ্যোতি প্রকাশিত হয়। এই পরমজ্যোতির দর্শন হইলেই ক্রিয়াকাণ্ড এবং যাতায়াত নিবৃত্ত হয়। শাস্ত্রান্তরে উক্ত আছে যে, পঞ্চঘটিকা প্রাণসংযম করিলে ধারণা হয়, ষষ্টিঘটিকা প্রাণসংযমে ধ্যান এবং দ্বাদশদিন প্রাণসংযম করিতে পারিলেই সমাধি হইয়া থাকে। গোরক্ষ-প্রভৃতি যোগিগণও এইরূপ বলিয়া থাকেন। এইক্ষণ ইহাই ব্যবস্থা হইতেছে যে, কিঞ্চিদূনদ্বিচত্বারিংশৎপলসময়ই কনিষ্ঠপ্রাণায়ামের কাল, কিঞ্চিদূনচতুরশীতি বিপলাত্মককালই মধ্যমপ্রাণায়ামের সময় এবং পঞ্চবিংশাধিকশতসংখ্যক বিপলকালই উত্তমপ্রাণায়ামের সময়। অতএব জানা যায় যে, যখন পঞ্চবিংশাধিকশতসংখ্যক বিপলকাল প্রাণসংযম হয়, তখনই প্রাণ ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করিয়া পঞ্চবিংশতিপল পর্য্যন্ত অবস্থিতি করিলেই প্রত্যাহার হয়। যখন ঐ প্রাণ পঞ্চঘটিকা পর্য্যন্ত ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থান করে, তখন ধারণা হয়, যখন ষষ্টি

জলেন শ্রমজাতেন গাত্রমর্দ্দনমাচরেৎ।
দৃঢ়তা লঘুতা চৈব তেন গাত্রস্য জায়তে॥ ১৩॥
অভ্যাসকালে প্রথমে শস্তং ক্ষীরাজ্যভোজনম্।
ততোঽভ্যাসে দৃঢ়ীভূতে ন তাদৃঙ্নিয়মগ্রহঃ॥ ১৪॥
যথা সিংহো গজো ব্যাঘ্রো ভবেদ্বশ্যঃ শনৈঃ শনৈঃ।

প্রাণায়ামানভ্যসতঃ স্বেদোজাতে বিশেষমাহ। জলেনেতি—শ্রমাৎ-প্রাণায়ামাভ্যাসশ্রমাজ্জাতং তেন জলেন প্রস্বেদেন গাত্রস্য শরীরস্য মর্দ্দনং তৈলাভ্যঙ্গবদাচরেৎ কুর্য্যাৎ। তেন মর্দ্দনেন গাত্রস্য দৃঢ়তা দার্ঢ্যং লঘুতা জাড্যাভাবো জায়তে প্রাদুর্ভবতি॥ ১৩॥

অথ প্রথমোত্তরাভ্যাসয়োঃ ক্ষীরাদিনিয়মানাহ। অভ্যাসকাল ইতি ক্ষীরং দুগ্ধমাজ্যং ঘৃতং তদ্যুক্তং ভোজনং ক্ষীরাজ্যভোজনং। শাকপার্থিবাদিবৎ সমাসঃ। কেবলে কুম্ভকে সিদ্ধেঽভ্যাসো দৃঢ়ো ভবতি স্পষ্টমন্যৎ॥ ১৪॥

সিংহাদিবচ্ছনৈরেব প্রাণং বশয়েন্ন সহসেত্যাহ। যথেতি—যথা যেন

ঘটিকা পর্য্যন্ত প্রাণের ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থান হয়, তখন ধ্যান হইয়া থাকে। আর যখন উক্ত প্রাণ দ্বাদশদিন পর্য্যন্ত ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থিতি করে, তখনই সাধকের সমাধি হয়॥ ১২॥

প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে করিতে যখন সাধকের গাত্রে ঘর্ম্ম হইতে থাকে, তখন সেই শ্রমজাত ঘর্ম্মজলদ্বারা তৈলমর্দ্দনের ন্যায় গাত্রমর্দ্দন করিবে। এইরূপ অঙ্গমর্দ্দন করিলেই গাত্র লঘু ও দৃঢ় হয়, তখন আর শরীরে কোনরূপ জড়তা থাকে না॥ ১৩॥

প্রাণায়ামের প্রথম অভ্যাসকালে দুগ্ধ ও ঘৃতমিশ্রিত অন্নাদি-ভোজন করিবে। অনন্তর যখন প্রাণায়ামের অভ্যাস দৃঢ়ীভূত হইবে, অর্থাৎ কুম্ভক সিদ্ধ হইবে, তখন আর উক্ত নিয়মের আবশ্যক নাই, ক্ষীরাদিযুক্ত অন্নাদি ভোজন না করিলেও দোষ হয় না॥ ১৪॥

ক্রমে ক্রমে প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হয়। যেমন সিংহ, হস্তী, ব্যাঘ্র

তথৈব সেবিতো বায়ুরন্যথা হন্তি সাধকম্ ॥ ১৫ ॥
প্রাণায়ামাদিযুক্তেন সর্ব্বরোগক্ষয়ো ভবেৎ।
অযুক্তাভ্যাসযোগেন সর্ব্বরোগসমুদ্ভবঃ ॥ ১৬ ॥
হিক্কা স্বাসশ্চ কাসশ্চ শিরঃকর্ণাক্ষিবেদনাঃ।

প্রকারেণ সিংহো মৃগেন্দ্রো গজো বনহস্তী ব্যাঘ্রঃ শার্দ্দূলঃ শনৈঃ শনৈরেব বশ্যঃ স্বাধীনো ভবেন্ন সহসা তথৈব তেনৈব প্রকারেণ সেবিতোঽভ্যস্তো বায়ুঃ প্রাণো বশ্যো ভবেৎ। অন্যথা সহসা গৃহ্যমাণঃ সাধকমভ্যাসিনং হন্তি সিংহাদিবৎ ॥ ১৫ ॥

যুক্তাযুক্তয়োঃ ফলমাহ। প্রাণায়ামেনেতি—আহারাদিযুক্তিপূর্ব্বকো জালন্ধরাদিবন্ধযুক্তিবিশিষ্টঃ প্রাণায়ামো যুক্ত ইত্যুচ্যতে। তেন সর্ব্বরোগ-ক্ষয়ঃ সর্ব্বেষাং রোগাণাং ক্ষয়ো নাশো ভবেৎ। অযুক্ত উক্তযুক্তিরহিতো যোঽভ্যাসস্তদযুক্তেন প্রাণায়ামেন সর্ব্বরোগসমুদ্ভবঃ সর্ব্বেষাং রোগাণাং সম্যগুদ্ভব উৎপত্তির্ভবেৎ ॥ ১৬ ॥

অযুক্তেন প্রাণায়ামেন কে রোগা ভবন্তীত্যপেক্ষায়ামাহ। হিক্কেতি—হিক্কাশ্বাসকাসা রোগবিশেষাঃ শিরশ্চ কর্ণৌ চাক্ষিণী চ শিরঃকর্ণাক্ষি

ইহাদিগকে ক্রমে ক্রমে বশীভূত করিতে হয়, হটাৎ তাহাদিগকে বশীভূত করিতে গেলে অনিষ্টের সম্ভব আছে, অর্থাৎ সিংহাদিরা বশীকারককে বিনাশ করে, সেইরূপ ক্রমে ক্রমে প্রাণসংযম আয়ত্ত করিবে, অন্যথা সাধ-কের বিনাশ হইবার সম্ভব আছে। ১৫ ॥

প্রাণায়ামের অভ্যাসকালে আহারাদির নিয়ম পালনপূর্ব্বক জালন্ধর বন্ধবিশিষ্ট হইয়া প্রাণায়াম করিবে, তাহাহইলে সাধকের সর্ব্বরোগ ক্ষয় পায়। আর উক্ত নিয়মাদি পালন না করিয়া যদি কেহ প্রাণায়াম অসভ্যাস করিতে প্রবৃত্ত হয়, তাহাহইলে সাধকের সর্ব্বপ্রকার রোগ হইয়া থাকে ॥ ১৬ ॥

অনিয়মে প্রাণায়াম করিলে কি কি রোগের সম্ভব আছে, তাহাই কথিত হইতেছে। যে ব্যক্তি পূর্ব্বোক্ত নিয়মপালন না করিয়া প্রাণায়াম

ভবন্তি বিবিধা রোগাঃ পবনস্য প্রকোপতঃ ॥ ১৭ ॥
যুক্তং যুক্তং ত্যজেদ্বায়ুং যুক্তং যুক্তং চ পূরয়েৎ।
যুক্তং যুক্তং চ বধ্নীয়াদেবং সিদ্ধিমবাপ্নুয়াৎ ॥ ১৮ ॥
যদা তু নাড়ীশুদ্ধিঃ স্যাত্তথা চিহ্নানি বাহ্যতঃ।
কায়স্য কৃশতা কান্তিস্তদা জায়েত নিশ্চিতম্ ॥ ১৯ ॥

বেদনাঃ শিরঃকর্ণাক্ষিবেদনা বিবিধা নানাবিধা রোগা জ্বরাদয়ঃ। পবনস্য বায়োঃ প্রকোপতো ভবন্তি ॥ ১৭ ॥

যতঃ পবনস্য প্রকোপতো বিবিধা রোগা ভবন্ত্যতো যুক্তং যুক্তমিতি—বায়ুং প্রাণং যুক্তং যুক্তং ত্যজেৎ। রেচনকালে শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েন্ন বেগতঃ ইত্যর্থঃ। যুক্তং যুক্তং ন চাল্পং নাধিকং চ পূরয়েৎ। যুক্তং যুক্তং চ জালন্ধরবন্ধাদিযুক্তং বধ্নীয়াৎ কুম্ভয়েৎ। এবমভ্যসেচ্চেৎ-সিদ্ধিং হঠসিদ্ধিমবাপ্নুয়াৎ ॥ ১৮ ॥

যুক্তং প্রাণায়ামমভ্যসতো জায়মানায়া নাড়ীশুদ্ধের্লক্ষণমাহ দ্বাভ্যাং। যদাত্বিতি—যদা তু যস্মিন্ কালে তু নাড়ীনাং শুদ্ধির্মলরাহিত্যং স্যাত্তদা বাহ্যতো বাহ্যানি সার্ব্ববিভক্তিকস্তসিঃ চিহ্নানি লক্ষণানি তথাশব্দে-

---

করে, তাহার বায়ু প্রকুপিত হয়, তাহাহইলে সেই সাধকের হিক্কা, শ্বাস, কাস, শিরঃপীড়া ও কর্ণশূল-প্রভৃতি নানাপ্রকার রোগ জন্মিয়া থাকে ॥১৭॥

যেহেতু অযুক্ত প্রাণায়ামে বায়ু প্রকুপিত হইয়া বিবিধ রোগ উৎপাদন করে, অতএব রেচনকালে অল্পে অল্পে বায়ু রেচন করিবে, পুরণকালে অল্পে অল্পে বায়ু পূরণ করিবে এবং কুম্ভককালেও অল্পে অল্পে কুম্ভক করিবে। এইরূপে নিয়মপূর্ব্বক প্রাণায়াম অভ্যাস করিলেই সাধক সিদ্ধিলাভ করিতে পারে ॥ ১৮ ॥

যে ব্যক্তি নিয়মপূর্ব্বক প্রাণায়াম অভ্যাস করে, তাহার নাড়ীসকল শুদ্ধ হয় এবং শারীরিক নাড়ীশুদ্ধ হইলে তাহার এই সকল লক্ষণ প্রকাশ পায়। যেকালে নাড়ীসকল শুদ্ধ হইয়া মলরহিত হয়, সেই সময়ে শরী-

যথেষ্টধারণং বায়োরনলস্য প্রদীপনম্।
নাদাভিব্যক্তিরারোগ্যং জায়তে নাড়িশোধনাৎ ॥ ২০ ॥
মেদশ্লেষ্মাধিকঃ পূর্ব্বং ষট্‌কর্ম্মাণি সমাচরেৎ।
অন্যস্তু নাচরেত্তানি দোষাণাং সমভাবতঃ ॥ ২১ ॥

নাস্তশাস্তাপি কিন্তানি ভবন্তীত্যর্থঃ। তান্যেবাহ কায়স্যেতি কায়স্য দেহস্য কৃশতা কার্শ্যং কান্তিঃ সুরুচির্নিশ্চিতং জায়তে ॥ ১৯ ॥

বায়োঃ প্রাণস্য যথেষ্টং বহুবারং ধারণং কুম্ভকেন। অনলস্য জঠরাগ্নেঃ প্রদীপনং প্রকৃষ্টা দীপ্তির্নাদস্য ধ্বনেরভিব্যক্তিঃ প্রাকট্যমারোগ্যমরোগতা নাড়িশোধনান্নাড়ীনাং শোধনান্মলরাহিত্যাজ্জায়তে ॥ ২০ ॥

মেদাদ্যাধিক্যে উপায়ান্তরমাহ। মেদশ্লেষ্মাধিক ইতি—মেদশ্চ শ্লেষ্মা চ মেদশ্লেষ্মাণৌ তাবধিকৌ যস্য স তাদৃশঃ পুরুষঃ। পূর্ব্বং প্রাণায়ামাভ্যাসাৎ প্রাক্ নতু প্রাণায়ামাভ্যাসকালে ষট্‌কর্ম্মাণি বক্ষ্যমাণানি সমাচরেৎ সম্যগাচরেৎ। অন্যস্তু মেদশ্লেষ্মাধিক্যরহিতস্তু তানি ষট্‌কর্ম্মাণি নাচরেৎ। তত্র হেতুমাহ—দোষাণাং বাতপিত্তকফানাং সমস্য ভাবঃ সমভাবঃ সমত্বং তস্মাদ্দোষাণাং সমত্বাদিত্যর্থঃ ॥ ২১ ॥

রের কৃশতালক্ষিত হয় এবং কান্তি বৃদ্ধি পায়। এই সকল লক্ষণদ্বারাই নাড়ীর শুদ্ধি জানা যায় ॥ ১৯ ॥

আর নাড়ীশুদ্ধি হইলে অন্যান্য লক্ষণও দৃষ্ট হইয়া থাকে। প্রাণবায়ুর ধারণ করিলে, অর্থাৎ কুম্ভকসিদ্ধি হইলে জঠরাগ্নি প্রদীপ্ত হয়, কণ্ঠনাদ কথিত হয় এবং শারীরিক রোগসকল বিনাশ পায়। নাড়ীশুদ্ধি হইলে সাধকের এই সকল লক্ষণ হইয়া থাকে ॥ ২০ ॥

যে ব্যক্তির শরীরে মেদ ও শ্লেষ্মার আধিক্য থাকে? সেই ব্যক্তি প্রাণায়াম অভ্যাসের পূর্ব্বে বক্ষ্যমাণ ষট্‌কর্ম্ম উত্তমরূপে আচরণ করিবে। যে ব্যক্তির মেদ ও শ্লেষ্মার আধিক্য নাই, সেই সাধক এই ষট্‌কর্ম্ম করিবে না, যেহেতু তাহার শরীরে বাত, পিত্ত ও কফের সমতা আছে, অতএব তাহার ষট্‌কর্ম্মাচরণের আবশ্যক নাই ॥ ২১ ॥

ধৌতির্ব্বস্তিস্তথা নেতিস্ত্রাটকং নৌলিকং তথা।
কপালভাতিশ্চৈতানি ষট্‌কর্ম্মাণি প্রচক্ষতে ॥ ২২ ॥
কর্ম্মষট্‌কমিদং গোপ্যং ঘটশোধনকারকম্।
বিচিত্রগুণসন্ধায়ি পূজ্যতে যোগিপুঙ্গবৈঃ ॥ ২৩ ॥

ষট্‌কর্ম্মাণ্যুপদিশতি ধৌতিরিতি স্পষ্টং ॥ ২২ ॥

ইদং রহস্যমিত্যাহ কর্ম্মষট্‌কমিতি। ঘটস্য শরীরস্য শোধনং মলাপনয়নং করোতীতি ঘটশোধনকারকমিদমুদ্দিষ্টং কর্ম্মণাং ষট্‌কং ধৌত্যাদিকং গোপ্যং গোপনীয়ং। যতঃ—বিচিত্রগুণসন্ধায়ীতি বিচিত্রং বিলক্ষণং গুণং ষট্‌কর্ম্মরূপং সন্ধাতুং কর্ত্তুং শীলমস্যেতি বিচিত্রগুণসন্ধায়ি যোগি-পুঙ্গবৈর্যোগিশ্রেষ্ঠৈঃ পূজ্যতে সৎক্রিয়তে। গোপনাভাবে তু ষট্‌কর্ম্মক-মস্যৈরপি বিহিতং স্যাদিতি যোগিনঃ পূজ্যত্বভাবঃ প্রসজ্যেতেতি ভাবঃ। এতেনেদমেব কর্ম্মষট্‌কস্য মুখ্যং ফলমিতি সূচিতং। মেদশ্লেষ্মাদিনাশস্য প্রাণায়ামৈরপি সম্ভবাৎ। তদুক্তং—ষট্‌কর্ম্মযোগমাপ্নোতি পবনাভ্যাস-তৎপর ইতি পূর্ব্বোত্তরগ্রন্থস্যাপ্যেবমেব স্বারস্যাচ্চ ॥ ২৩ ॥

পূর্ব্বশ্লোকে যে ষট্‌কর্ম্মের কথা উক্ত হইয়াছে, তাহা কথিত হই-তেছে।—ধৌতি, বস্তি, নেতি, ত্রাটক, নৌলিক ও কপালভাতি। যোগিগণ ইহাদিগকেই ষট্‌কর্ম্ম বলিয়া থাকেন ॥ ২২ ॥

পূর্ব্বোক্ত ধৌতিপ্রভৃতি ষট্‌কর্ম্ম শরীরশোধন করে, অর্থাৎ শরীরগত মলাপনয়ন করিয়া থাকে, এই সকল কর্ম্ম অতি গোপনে সাধন করিতে হয়। এই ষট্‌কর্ম্ম সাধকের বিবিধ গুণ সম্পাদন করিয়া থাকে, এই নিমিত্ত যোগিগণ ষট্‌কর্ম্মের আদর করিয়া থাকেন। অন্যান্য বিবিধ গুণ হয় বলিয়াই উক্ত ষট্‌কর্ম্মের সাধন আবশ্যক। কেবল মেদশ্লেষ্ম বিনাশমাত্র উক্ত ষট্‌কর্ম্মের ফল নহে, যেহেতু প্রাণায়ামদ্বারাও মেদ ও শ্লেষ্মার বিনাশ হইতে পারে। শাস্ত্রান্তরে উক্ত আছে যে, যে ব্যক্তি প্রাণায়াম যোগাভ্যাসে তৎপর, সেই ব্যক্তি ষট্‌কর্ম্ম আচরণ করিবে ॥২৩॥

তত্র ধৌতিঃ।

চতুরঙ্গুলবিস্তারং হস্তপঞ্চদশায়তম্।
গুরূপদিষ্টমার্গেণ সিক্তং বস্ত্রং শনৈর্গ্রসেৎ॥ ২৪॥
পুনঃ প্রত্যাহরেচ্চৈতদুদিতং ধৌতিকর্ম্ম তৎ।
কাসশ্বাসপ্লীহকুষ্ঠং কফরোগাংশ্চ বিংশতিঃ।
ধৌতিকর্ম্মপ্রভাবেন প্রয়াস্ত্যেব ন সংশয়ঃ॥ ২৫॥

ধৌতিকর্ম্মাহ চতুরঙ্গুলমিতি চতুর্ণামঙ্গুলানাং সমাহারশ্চতুরঙ্গুলং চতুরঙ্গুলং বিস্তারো যস্য তাদৃশং হস্তানাং পঞ্চদশৈবায়তং দীর্ঘং সিক্তং জলার্দ্রং কিঞ্চিদুষ্ণং বস্ত্রং পটং তচ্চ সূক্ষ্মং নূতনোষ্ণীশাদেঃ খণ্ডং গ্রাহ্যং। গুরুণোপদিষ্টো যো মার্গো বস্ত্রগ্রসনপ্রকারস্তেন শনৈর্ম্মন্দম্মন্দং কিঞ্চিৎকিঞ্চিদ্গ্রসেৎ। দ্বিতীয়ে দিনে হস্তদ্বয়ং তৃতীয়ে দিনে হস্তত্রয়ং। এবং দ্দিনবৃদ্ধ্যা হস্তমাত্রমধিকং গ্রসেৎ॥ ২৪॥

তস্য প্রান্তং রাজদন্তমধ্যে হঠে সংলগ্নং কৃত্বা নৌলীকর্ম্মণোদরস্থবস্ত্রং সম্যক্ চালয়িত্বা। পুনঃ শনৈঃ প্রত্যাহরেচ্চ তদ্বস্ত্রমুদ্গিরেন্নিষ্কাসয়েচ্চ। তদ্ধৌতিকর্ম্মোদিতং কথিতং সিদ্ধৈঃ। ধৌতিককর্ম্মণঃ ফলমাহ—কাস-

---

এইক্ষণ পূর্ব্বোক্ত ষট্‌কর্ম্মের মধ্যে ধৌতিকর্ম্মের লক্ষণ নিরূপণ করিতেছেন।—চতুরঙ্গুল বিস্তৃত পঞ্চদশহস্ত দীর্ঘ নূতন সূক্ষ্মবস্ত্রখণ্ড গ্রহণ করিয়া তাহা জলসিক্ত এবং কিঞ্চিৎ উষ্ণ করিবে। অনন্তর গুরুর উপদেশানুসারে ঐ বস্ত্রখণ্ড গিলিতে থাকিবে। একদা সমুদায় না গিলিয়া ক্রমে ক্রমে গিলিতে অভ্যাস করিবে, অর্থাৎ প্রথমদিনে এক হস্ত, দ্বিতীয়দিনে দুই হস্ত এবং তৃতীয়দিনে তিন হস্ত পরিমিত বস্ত্রখণ্ড গ্রাস করিবে। এইরূপে ক্রমত এক একদিনে এক এক হস্ত বৃদ্ধি করিয়া সমুদায় বস্ত্রখণ্ড গ্রাস করিতে অভ্যাস করিবে। যখন সমুদায় বস্ত্রখণ্ড গ্রাস করিতে পারিবে, তখন বস্ত্রগ্রাস করিয়া সেই বস্ত্রখণ্ডের প্রান্তভাগ প্রধান দন্তদ্বারা ধারণ করিয়া রাখিবে এবং নৌলী কর্ম্মদ্বারা উদর মধ্য-

নাভিদঘ্নজলে পায়ৌ ন্যস্তনালোৎকটাসনঃ।
আধারাকুঞ্চনং কুর্য্যাৎ ক্ষালনং বস্তিকর্ম্ম তৎ ॥ ২৬ ॥

শ্বাসেতি কাসশ্চ শ্বাসশ্চ প্লীহা চ কুষ্ঠং চ। সমাহারদ্বন্দ্বঃ—কাসাদয়ো রোগবিশেষাঃ বিংশতিসংখ্যাকাঃ কফরোগাশ্চ। ধৌতিকর্ম্মণঃ প্রভাবেন গচ্ছন্ত্যেব ন সংশয়ঃ নিশ্চিতমেতদিত্যর্থঃ ॥ ২৫ ॥

অথ বস্তিকর্ম্মাহ নাভিদঘ্নেতি—নাভিপরিমাণং নাভিদঘ্নং। পরিমাণে দঘ্নচ প্রত্যয়ঃ। তস্মিন্নাভিদঘ্নে নাভিপরিমাণে জলে নদ্যাদিতোয়ে পায়ু-র্গুদং তস্মিন্ন্যস্তো নালো বংশনালো যেন কনিষ্ঠিকাপ্রবেশযোগ্যরন্ধ্র-যুক্তং ষড়ঙ্গুলদীর্ঘং বংশনালং গৃহীত্বা চতুরঙ্গুলং পায়ৌ প্রবেশয়েৎ। অঙ্গুলিদ্বয়মিতং বহিঃ স্থাপয়েৎ। উৎকটমাসনং যস্য স উৎকটাসনঃ। পার্ষ্ণিদ্বয়ে স্ফিচৌ বিন্যস্য পাদাঙ্গুলিভিঃ স্থিতিরুৎকটাসনং। আধারস্যা-কুঞ্চনং যথা জলমন্তঃ প্রবিশেত্তথা সঙ্কোচনং কুর্য্যাৎ। অন্তঃ প্রবিষ্টং জলং নৌলিককর্ম্মণা চালয়িত্বা ত্যজেৎ। ক্ষালনং বস্তিকর্ম্মোচ্যতে—

গত বস্ত্রখণ্ড সঞ্চালিত করিয়া অল্পে অল্পে সেই বস্ত্রখণ্ড উদ্গিরণ করিবে। ইহাকেই সিদ্ধ যোগিগণ ধৌতিকর্ম্ম বলিয়া নির্ণয় করেন। এই ধৌতি কর্ম্ম অভ্যাস করিলে সাধকের কাস, শ্বাস, কুষ্ঠ এবং বিংশতিপ্রকার কফরোগ বিনাশ পায়। ধৌতিকর্ম্ম প্রভাবে নিশ্চয় পূর্ব্বোক্ত রোগ-সকল গমন করে ॥ ২৪-২৫ ॥

এইক্ষণ বস্তিকর্ম্ম নিরূপণ করিতেছেন।—নাভি পরিমিত নদ্যাদির জলমধ্যে উৎকটাসনে অবস্থিত হইয়া কনিষ্ঠাঙ্গুলি প্রবেশ যোগ্য ষড়ঙ্গুল-পরিমিত বংশনল গ্রহণ করিবে। অনন্তর গুহ্যদ্বার দিয়া সেই বংশ-নালের চারি অঙ্গুল উদরমধ্যে প্রবেশিত করিয়া দুই অঙ্গুলমাত্র বাহিরে রাখিবে। অনন্তর যাহাতে সেই বংশনলদ্বারা উদরমধ্যে জল প্রবেশ করিতে পারে, এইরূপে উদর সঙ্কোচন করিবে এবং উদরমধ্যে জল প্রবেশিত করিয়া নৌলীকর্ম্মদ্বারা সেই জলকে পরিচালিত করিয়া সেই বংশনলদ্বারা পরিত্যাগ করিবে। এইরূপে উদরমধ্যে জল প্রবেশিত

গুল্মপ্লীহোদরং চাপি বাতপিত্তকফোদ্ভবাঃ।
বস্তিকর্ম্মপ্রভাবেন ক্ষীয়ন্তে সকলাময়াঃ॥ ২৭॥

ধৌতিবস্তিকর্ম্মদ্বয়ং ভোজনাৎপ্রাগেব কর্ত্তব্যং। তদনন্তরং ভোজনে বিলম্বোঽপি ন কার্য্যঃ। কেচিত্তু—পূর্ব্বং মূলাধারেণ বায়োরাকর্ষণমভ্যস্ত জলে স্থিত্বা পায়ৌ নালপ্রবেশনমন্তরেণৈব বস্তিকর্ম্মাভ্যসন্তি। তথা করণে সর্ব্বং জলং বহির্নায়াতি। অতো নানারোগধাতুক্ষয়াদিসম্ভবাচ্চ তথা বস্তিকর্ম্ম নৈব বিধেয়ং। কিমন্যথা স্বাত্মারামঃ পায়ৌ ন্যস্তনাল ইতি ব্রূয়াৎ॥ ২৬॥

বস্তিকর্ম্মগুণানাহ দ্বাভ্যাং গুল্মপ্লীহোদরমিতি। গুল্মশ্চ প্লীহা চ রোগবিশেষাবুদরং জলোদরং চ তেষাং সমাহারদ্বন্দ্বঃ। বাতশ্চ পিত্তং চ কফশ্চ তেভ্য উদ্ভবা একৈকস্মাদ্‌দ্বাভ্যাং সর্ব্বেভ্যো বা জাতাঃ সকলাঃ সর্ব্বে আময়া রোগা বস্তিকর্ম্মণঃ প্রভাবঃ সামর্থ্যং তেন ক্ষীয়ন্তে নশ্যন্তি॥ ২৭॥

করিয়া উদরমধ্যভাগ ধৌতকরত জলপরিত্যাগ করিলেই বস্তিকর্ম্ম হয়, অর্থাৎ এইরূপ উদর ক্ষালনকে বস্তিকর্ম্ম বলে। এই ধৌতিকর্ম্ম ও বস্তিকর্ম্ম ভোজনের পূর্ব্বে করিবে এবং ধৌতি ও বস্তিকর্ম্ম করিয়া ভোজনে বিলম্ব করিবে না। কেহ কেহ বলেন, পূর্ব্বে মূলাধারে বায়ুর আকর্ষণ অভ্যাস করিয়া জলমধ্যে প্রবেশপূর্ব্বক বংশনলব্যতিরেকে গুহ্যদ্বার দিয়া জলাকর্ষণ করিয়া বস্তিকর্ম্ম অভ্যাস করিবে। এইরূপ করিলে গৃহীত সমুদায় জল নির্গত হয় না, তাহাতে নানাপ্রকার রোগ এবং ধাতুক্ষয়ের সম্ভব আছে, অতএব উক্ত প্রকারে বস্তিকর্ম্ম করিবে না। বংশনল প্রবেশিত করিয়াই বস্তিকর্ম্ম করা বিধেয়॥ ২৬॥

বস্তিকর্ম্ম অভ্যাস করিলে সাধকের গুল্ম, প্লীহা, উদরী এবং বাতপিত্ত ও কফজন্য সকলপ্রকার রোগ বিনাশ পায়। বস্তিকর্ম্মপ্রভাবে সকলপ্রকার রোগই ক্ষয় পাইয়া থাকে॥ ২৭॥

ধাত্বিন্দ্রিয়ান্তঃকরণপ্রসাদং দদ্যাচ্চ কান্তিং দহনপ্রদীপ্তিম্।
অশেষদোষোপচয়ং নিহন্যাদভ্যস্যমানং জলবস্তিকর্ম্ম ॥ ২৮ ॥

অথ নেতিঃ।

সূত্রং বিতস্তি সুস্নিগ্ধং নাসানালে প্রবেশয়েৎ।

ধাত্বিতি—অভ্যস্যমানমনুষ্ঠীয়মানং জলে বস্তিকর্ম্ম জলবস্তিকর্ম্ম কর্ত্তৃ দদ্যাদনুষ্ঠাতুরিতি শেষঃ। ধাতবো রসাসৃঙ্মাংসমেদোঽস্থিমজ্জাশুক্রাণি ধাতব ইত্যুক্তা ইন্দ্রিয়াণি বাক্পাণিপাদপায়ূপস্থানি পঞ্চ কর্ম্মেন্দ্রিয়াণি শ্রোত্রত্বক্চক্ষুর্জ্জিহ্বাঘ্রাণানি পঞ্চজ্ঞানেন্দ্রিয়াণি চ অন্তঃকরণানি মনোবুদ্ধিচিত্তাহঙ্কাররূপাণি তেষাং পরিতাপবিক্ষেপশোকমোহগৌরবাবরণদৈন্যাদিরাজসতামসধর্ম্মবিনিবর্ত্তনেন সুখপ্রকাশলাঘবাদিসাত্ত্বিকধর্ম্মাবির্ভাবঃ প্রসাদস্তং কান্তিং দ্যুতিং দহনস্য জঠরাগ্নেঃ প্রদীপ্তিং প্রকৃষ্টাং দীপ্তিং চ। তথা—অশেষাঃ সমস্তা যে দোষা বাতপিত্তকফাস্তেষামুপচয়ং। এতদপচয়স্যাপ্যুপলক্ষণং উপচয়াপচয়ৌ নিহন্যান্নিতরাং হন্যাৎ। দোষসাম্যরূপমারোগ্যং কুর্য্যাদিত্যর্থঃ ॥ ২৮ ॥

অথ নেতিকর্ম্মাহ সূত্রমিতি—বিতস্তি বিতস্তিমিতং বিতস্তিরিত্যুপ-

---

উক্ত জলবস্তি অভ্যাস করিলে রস, রক্ত, মাংস, মেদ, অস্থি, মজ্জা ও শুক্র এই সকল ধাতু; বাক্, পাণি, পাদ, পায়ু ও উপস্থ এই পঞ্চ কর্ম্মেন্দ্রিয়; চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা ও ত্বক্ এই পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয় এবং মন, বুদ্ধি, চিত্ত ও অহঙ্কার এই সকল অন্তঃকরণ। ইহাদিগের পরিতাপ, বিক্ষেপ, শোকপ্রভৃতি তামসধর্ম্মের নিবৃত্তি হইয়া সুখপ্রকাশ ও লাঘবাদি সাত্ত্বিকভাবের আবির্ভাবরূপ প্রসন্নতা ও কান্তি বৃদ্ধি পায়, জঠরাগ্নির উদ্দীপন হয়, আর বাত, পিত্ত ও কফের হ্রাসবৃদ্ধি নিবৃত্তি হইয়া সাম্যভাব উপস্থিত হইয়া থাকে ॥ ২৮ ॥

অনন্তর নেতিকর্ম্ম কথিত হইতেছে।—দ্বাদশাঙ্গুল, অর্থাৎ যাবৎ পরিমিত সূত্রদ্বারা নেতিকর্ম্ম সাধিত হইতে পারে, তাবৎ পরিমিত সুস্নিগ্ধ,

মুখান্নির্গময়েচ্চৈষা নেতিঃ সিদ্ধৈর্নিগদ্যতে ॥ ২৯ ॥

লক্ষণমধিকস্যাপি। যাবতা সূত্রেণ সম্যক্ নেতিকর্ম্ম ভবেত্তাবদ্ গ্রাহ্যং। সুস্নিগ্ধং সুষ্টু স্নিগ্ধং গ্রন্থ্যাদিরহিতং সূত্রং তচ্চ নবধা দশধা পঞ্চদশধা বা গুণিতং সুদৃঢ়ং গ্রাহ্যং। নাসা নাসিকা সৈব নালঃ সচ্ছিদ্রত্বাত্তস্মিন্ প্রবেশয়েৎ। মুখান্নির্গময়েন্নিষ্কাসয়েৎ তৎপ্রকারস্ত্বেবং। সূত্রপ্রান্তং নাসানালে প্রবেশ্যেতরনাসাপুটমঙ্গুল্যা নিরুধ্য পূরকং কুর্য্যাৎ। পুনশ্চ মুখেন রেচয়েৎ। পুনঃ পুনরেবং কুর্ব্বতো মুখে সূত্রপ্রান্তমায়াতি। তৎ-সূত্রপ্রান্তং নাসাবহিঃস্থসূত্রপ্রান্তং চ গৃহীত্বা শনৈশ্চালয়েদিতি। চকারা-দেকস্মিন্নাসানালে প্রবেশ্যেতরস্মিন্নির্গময়েদিত্যুক্তং তৎপ্রকারস্ত্বেকস্মি-ন্নাসানালে সূত্রপ্রান্তং প্রবেশ্যেতরনাসাপুটমঙ্গুল্যা নিরুধ্য পূরকং কুর্য্যাৎ-পশ্চাদিতরনাসানালেন রেচয়েৎ। পুনঃ পুনরেবং কুর্ব্বত ইতরনাসা-নালে সূত্রপ্রান্তমায়াতি তস্য পূর্ব্ববচ্চালনং কুর্য্যাদিতি। অয়ং প্রকারস্তু বহুবারং কুর্ব্বতঃ কদাচিদ্ভবতি। এষোক্তা সিদ্ধৈরণিমাদিগুণসম্পন্নৈঃ। তদুক্তং—অবাপ্তাষ্টগুণৈশ্বর্য্যাঃ সিদ্ধাঃ সদ্ভির্নিরূপিতা ইতি। নেতির্নিগদ্যতে নেতিরিতি কথ্যতে ॥ ২৯ ॥

অর্থাৎ গ্রন্থিপ্রভৃতি দোষরহিত নবধা দশধা অথবা পঞ্চদশধাগুণিত সুদৃঢ় সূত্র গ্রহণ করিয়া নাসারন্ধ্রে প্রবেশপূর্ব্বক সেই সূত্র মুখ হইতে নিষ্ক্রা-মিত করিবে। তাহার ক্রম এই যে,—ঐ সূত্র এক নাসারন্ধ্রে প্রবেশিত করিয়া অপর নাসারন্ধ্রে অঙ্গুলিদ্বারা রোধপূর্ব্বক কুম্ভক করিবে। পুন-র্ব্বার রেচন করিলেই সূত্রাগ্র মুখদ্বারা নির্গত হইবে। অনন্তর ঐ সূত্রের প্রান্তদ্বয় ধারণ করিয়া বারম্বার পরিচালিত করিবে। এইরূপে এক নাসারন্ধ্রে সূত্র প্রবেশিত করিয়া অপর নাসারন্ধ্রদ্বারা নিষ্ক্রামণ করিবে। ইহার ক্রম এই যে,—এক নাসারন্ধ্রদ্বারা সূত্রের একপ্রান্ত প্রবেশিত করিয়া অপর নাসাপুট অঙ্গুলিদ্বারা নিরোধপূর্ব্বক পূরক করিবে। অনন্তর অন্য নাসাদ্বারা বায়ু রেচন করিলে এই নাসিকাদ্বারা সূত্রপ্রান্ত বহির্গত হইবে,

কপালশোধিনী চৈব দিব্যদৃষ্টিপ্রদায়িনী।
জত্রূর্দ্ধজাতরোগৌঘং নেতিরাশু নিহন্তি চ ॥ ৩০ ॥
নিরীক্ষেন্নিশ্চলদৃশা সূক্ষ্মলক্ষ্যং সমাহিতঃ।
অশ্রুসম্পাতপর্য্যন্তমাচার্য্যৈস্ত্রাটকং স্মৃতম্ ॥ ৩১ ॥

নেতিগুণানাহ কপালশোধিনীতি—কপালং শোধয়তি শুদ্ধং মলরহিতং করোতীতি কপালশোধিনী। চকারান্নাসানালাদীনামপি এবশব্দোঽবধারণে। দিব্যাং সূক্ষ্মপদার্থগ্রাহিণীং দৃষ্টিং প্রকর্ষেণ দদাতীতি দিব্যদৃষ্টিপ্রদায়িনী নেতিক্রিয়া জত্রুণোঃ স্কন্ধসন্ধ্যোরূর্দ্ধমুপরিভাগে জাতো জত্রূর্দ্ধজাতঃ স চাসৌ রোগাণামোঘশ্চ তমাশু ঝটিতি নিহন্তি। চকারঃ পাদপূরণে—স্কন্ধো ভুজশিরোংঽশোঽস্ত্রী সন্ধী তস্যৈব জত্রুণীত্যমরঃ ॥ ৩০ ॥

ত্রাটকমাহ নিরীক্ষেদিতি—সমাহিতঃ একাগ্রচিত্তঃ নিশ্চলা চাসৌ দৃক্‌চ দৃষ্টিস্তয়া সূক্ষ্মং চ তল্লক্ষ্যং চ সূক্ষ্মলক্ষ্যমশ্রূণাং সম্যক্ পাতঃ পতনং তৎপর্য্যন্তং। অনেন নিরীক্ষণস্যাবধিরুক্তঃ নিরীক্ষ্যেৎ পশ্যেৎ—আচার্য্যৈর্মৎস্যেন্দ্রাদিভিরিদং ত্রাটকং ত্রাটককর্ম্ম স্মৃতং কথিতং ॥ ৩১ ॥

এইরূপ করিলে পূর্ব্ববৎ সূত্রপ্রান্তদ্বয় গ্রহণ করিয়া চালনা করিতে থাকিবে, ইহাকে সিদ্ধ যোগিগণ নেতিকর্ম্ম বলিয়া থাকেন ॥ ২৯ ॥

এইক্ষণ নেতিকর্ম্মের গুণ ব্যাখ্যা করিতেছেন।—উক্ত নেতিকর্ম্ম সাধিত হইলে কপাল ও নাসিকা মলরহিত হইয়া বিশুদ্ধ হয়। আর এই নেতিকর্ম্ম চক্ষুর সূক্ষ্মদর্শনশক্তিপ্রদান করে, অর্থাৎ উক্ত কর্ম্মসাধন করিলে সাধক দিব্য দৃষ্টিসম্পন্ন হইতে পারে এবং উক্ত কর্ম্মসাধনবলে সাধকের স্কন্ধসন্ধির উপরিভাগে কোন রোগ জন্মিতে পারে না, পরন্তু উক্ত স্থানে কোন রোগ থাকিলেও তাহা বিনাশ পায় ॥ ৩০ ॥

অনন্তর ত্রাটককর্ম্ম কহিতেছেন।—সাধক একাগ্রচিত্ত হইয়া নিশ্চলনয়নে কোন সূক্ষ্ম বস্তুর প্রতি দৃষ্টিপাত করিবে। যাবৎ সাধকের নয়নযুগল হইতে অশ্রুপাত না হয়, তাবৎ এইরূপে একদৃষ্টে চাহিয়া থাকিবে।

মোচনং নেত্ররোগাণাং তন্দ্রাদীনাং কপাটকম্।
যত্নতস্ত্রাটকং গোপ্যং যথা হাটকপেটকম্ ॥ ৩২ ॥

অথ নৌলিঃ।

অমন্দাবর্ত্তবেগেন তুন্দং সব্যাপসব্যতঃ।
নতাংশো ভ্রাময়েদেষা নৌলিঃ সিদ্ধৈঃ প্রচক্ষ্যতে ॥ ৩৩ ॥

ত্রাটকগুণানাহ মোচনমিতি—নেত্রস্য রোগা নেত্ররোগাস্তেষাং মোচনং নাশকং তন্দ্রা আদির্যেষামালস্যাদীনাং তেষাং কপাটকং কপাট-বদন্তর্ধায়কমভিভাবকমিত্যর্থঃ। তন্দ্রা তামসশ্চিত্তবৃত্তিবিশেষঃ। ত্রাটকং ত্রাটকাখ্যং কর্ম্ম যত্নতঃ প্রযত্নতঃ প্রযত্নাদ্গোপ্যং গোপনীয়ং। গোপনে দৃষ্টান্তমাহ যথেতি—হাটকস্য স্বুবর্ণস্য পেটকং পেটী ইতি লোকে প্রসিদ্ধং যথা যেন প্রকারেণ গোপ্যতে তদ্বৎ ॥ ৩২ ॥

নৌলিকর্ম্মাহ অমন্দেতি—নতৌ নম্রীভূতাবংশৌ স্কন্ধৌ যস্য স নতাংশঃ পুমানমন্দোঽতিশয়িতো য আবর্ত্তস্তস্যেব জলভ্রমস্যেব বেগো জবস্তেন তুন্দমুদরং। পিচণ্ডকুক্ষী জঠরোদরং তুন্দং স্তনৌ কুচাবিত্যমরঃ। সব্যং চাপসব্যং চ সব্যাপসব্যে দক্ষিণবামভাগৌ তয়োঃ সব্যাপসব্যতঃ। সপ্ত-ম্যর্থে তসিঃ—ভ্রাময়েদ্ভ্রমতং প্রেরয়েৎ সিদ্ধৈরেষা নৌলিঃ প্রচক্ষ্যতে কথ্যতে ॥ ৩৩ ॥

মৎস্যেন্দ্রপ্রভৃতি প্রাচীন আর্য্যগণ ইহাকে ত্রাটককর্ম্ম বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন ॥ ৩১ ॥

এইক্ষণ ত্রাটককর্ম্মের গুণ নিরূপণ করিতেছেন।—উক্ত ত্রাটককর্ম্ম সাধন করিলে, সাধকের নেত্ররোগ সকল বিনাশ পায়। এই ত্রাটককর্ম্ম তন্দ্রাদির কপাটস্বরূপ, অর্থাৎ যে সাধক এই ত্রাটককর্ম্ম সাধন করিয়াছে, তাহার তন্দ্রা উপস্থিত হইতে পারে না। যেমন মনুষ্যগণ স্বুবর্ণপেটিকা গোপন করিয়া রাখে, সাধকগণ সেইরূপ এই ত্রাটককর্ম্ম যত্নপূর্ব্বক অতি গোপনে রাখিবে ॥ ৩২ ॥

অতঃপর নৌলিকর্ম্ম কহিতেছেন।—সাধক আপন স্কন্ধদ্বয় অবনত

মন্দাগ্নিসন্দীপনপাচনাদিসন্ধাপিকানন্দকরী সদৈব।
অশেষদোষাময়শোষণী চ হঠক্রিয়ামৌলিরিয়ং চ নৌলিঃ ॥ ৩৪ ॥
ভস্ত্রাবল্লোহকারস্য রেচপূরৌ সসম্ভ্রমৌ।
কপালভাতির্ব্বিখ্যাতা কফদোষবিশোষণী ॥ ৩৫ ॥

নৌলিগুণানাহ—মন্দাগ্নীতি মন্দশ্চাসাবগ্নির্জ্জঠরাগ্নিস্তস্য দীপনং সম্যগ্‌-দীপনং চ পাচনং চ ভুক্তান্নপরিপাকশ্চ মন্দাগ্নিসন্দীপনপাচনে তে আদিনী যস্য তন্মন্দাগ্নিসন্দীপনপাচনাদি তস্য সন্ধাপিকা বিধাত্রী। আদিশব্দেন মলশুদ্ধ্যাদি সদৈব সর্ব্বদৈবানন্দকরী সুখকরী। অশেষাঃ সমস্তাশ্চ তে দোষাশ্চ বাতাদয় আময়াশ্চ রোগাস্তেষাং শোষণী শোষণকর্ত্রী হঠস্য ক্রিয়াণাং ধৌত্যাদীনাং মৌলিমৌলিরিবোত্তমা ধৌতিবস্ত্যোর্নৌলিসাপেক্ষত্বাৎ ইয়মুক্তা নৌলিঃ ॥ ৩৪ ॥

কপালভাতিং তদ্‌গুণং চাহ—ভস্ত্রাবদিতি লোহকারস্য ভস্ত্রাগ্নের্ধমন-সাধনীভূতং চর্ম্ম তদ্বৎসম্ভ্রমেণ সহবর্ত্তমানৌ সসম্ভ্রমাবমন্দৌ যৌ রেচপূরৌ

করিয়া বামদক্ষিণ ক্রমে উদরকে ভ্রামিত করিবে। ইহাকে সিদ্ধ যোগি-গণ নৌলিকর্ম্ম বলিয়া থাকেন। ৩৩।

এইক্ষণ নৌলিকর্ম্মফল বর্ণন করিতেছেন।—এই নৌলিক্রিয়া সাধকের মন্দাগ্নির উদ্দীপন করে, ভুক্তদ্রব্যের পরিপাকশক্তি বৃদ্ধিকরিয়া থাকে। এই ক্রিয়াবলে সাধকের সর্ব্বদা আনন্দ অনুভূত হয়, মনঃশুদ্ধি হইয়া থাকে এবং উক্ত ক্রিয়া সাধনকরিলে সাধকের বাত, পিত্ত, কফ এই দোষত্রয়ের সমতা হইয়া সমস্ত রোগ বিনাশ পায়। এই নৌলিকর্ম্ম সর্ব্বপ্রকার হঠক্রিয়ার শিরোভূতা, অর্থাৎ এই ক্রিয়া ব্যতিরেকে ধৌতি ও বস্তিকর্ম্ম হইতে পারে না, অতএব এই ক্রিয়াই হঠযোগের প্রধান ॥ ৩৪ ॥

এইক্ষণ কপালভাতি ও তাহার গুণ বর্ণন করিতেছেন।—সাধক লৌহকারের ভস্ত্রার ন্যায় রেচক ও পূরক করিবে, অর্থাৎ লৌহকারেরা যেমন তাহাদিগের অগ্ন্যুদ্দীপক চর্ম্মনির্ম্মিত যন্ত্রকে একবার বায়ুদ্বারা

ষট্‌কর্ম্মনির্গতস্থৌল্যকফদোষমলাদিকঃ।
প্রাণায়ামং ততঃ কুর্য্যাদনায়াসেন সিদ্ধ্যতি ॥ ৩৬ ॥
প্রাণায়ামৈরেব সর্ব্বে প্রশুষ্যন্তি মলা ইতি।
আচার্য্যাণাং তু কেষাং চিদন্যৎ কর্ম্ম ন সম্মতম্॥ ৩৭ ॥

রেচকপূরকৌ কপালভাতিরিতি বিখ্যাতা। কীদৃশী কফদোষবিশোষিণী কফস্য দোষা বিংশতিভেদভিন্নাঃ। তদুক্তং নিদানে কফরোগাশ্চ বিংশতিরিতি তেষাং বিশোষণী বিনাশিনী ॥ ৩৫ ॥

ষট্‌কর্ম্মণাং প্রাণায়ামস্যোপকারকত্বমাহ—ষট্‌কর্ম্মেতি ষট্‌কর্ম্মভির্ধৌতিপ্রভৃতিভির্নির্গতাঃ স্থৌল্যং স্থূলস্য ভাবঃ স্থূলত্বং কফদোষা বিংশতিসংখ্যাকা মলাদয়শ্চ যস্য স তথা। শেষাদ্বিভাষেতি কপ্রত্যয়ঃ আদিশব্দেন পিত্তাদয়ঃ। প্রাণায়ামং কুর্য্যাৎ ততস্তস্মাৎ ষট্‌কর্ম্মপূর্ব্বকাৎপ্রাণায়ামাদনায়াসেনাশ্রমেণ সিদ্ধ্যতি যোগ ইতি শেষঃ। ষট্‌কর্ম্মাকরণে তু প্রাণায়ামে শ্রমাধিক্যং স্যাদিতি ভাবঃ ॥ ৩৬ ॥

মতভেদেন ষট্‌কর্ম্মণামনুপযোগমাহ—প্রাণায়ামৈরিতি প্রাণায়ামৈ-

পূরণ করিয়া পরক্ষণেই তাহার সেই বায়ু রেচন করে, সাধকও সেইরূপ একবার পূরক করিয়া পরক্ষণে রেচন করিবে। ইহাকেই কপালভাতি বলা যায়, এই কপালভাতি সাধকের শারীরিক কফদোষ বিনাশ করে ॥ ৩৫ ॥

ষট্‌কর্ম্ম প্রাণায়ামের পক্ষে বিশেষ উপকারী। ধৌতিপ্রভৃতি ষট্‌কর্ম্মদ্বারা শারীরিক স্থূলতা নিবারিত হইয়া যায় এবং কফপিত্তাদির দোষ শান্তি হয়, এই নিমিত্ত ধৌতিপ্রভৃতি ষট্‌কর্ম্ম করিয়া স্থূলতা ও কফপিত্তাদিদোষ নিবারিত হইলেই প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে, তাহাহইলে অনায়াসে প্রাণায়াম সিদ্ধ হয়, অন্যথা প্রাণায়ামসাধনে অধিক পরিশ্রম হইয়া থাকে ॥ ৩৬ ॥

কোন কোন মতে ষট্‌কর্ম্মের অনুপযোগিতা দেখাইতেছেন,—কেবল

উদরগতপদার্থমুদ্বমন্তি পবনমপানমুদীর্য্য কণ্ঠনালে।
ক্রমপরিচয়বশ্যনাড়িচক্রা গজকরণীতি নিগদ্যতে হঠজ্ঞৈঃ ॥৩৮॥

রেব এবশব্দঃ ষটকর্ম্মব্যবচ্ছেদার্থঃ। সর্ব্বে মলাঃ প্রশুষ্যন্তি মলা ইত্যুপলক্ষণং স্থৌল্যকফপিত্তাদীনামিতি হেতোঃ কেষাঞ্চিদাচার্য্যাণাং যাজ্ঞবল্ক্যাদীনামন্যৎ কর্ম্ম ষট্‌কর্ম্ম ন সম্মতং নাভিমতং। আচার্য্যলক্ষণমুক্তং বায়ুপুরাণে—আচিনোতি চ শাস্ত্রার্থমাচারেৎ স্থাপয়েদপি। স্বয়মাচরতে যস্মাদাচার্যস্তেন চোচ্যতে ইতি ॥ ৩৭ ॥

গজকরণীমাহ—উদরগতমিতি অপানং পবনমপানবায়ুং কণ্ঠনালে কণ্ঠো নাল ইব কণ্ঠনালস্তস্মিন্নুদীর্য্যোৎক্ষিপ্যোদরে গতঃ প্রাপ্তঃ স চাসৌ পদার্থশ্চ ভুক্তপীতান্নজলাদিস্তং পরয়োদ্বমন্ত্যদ্গিরন্তি যয়া যোগিন ইত্যধ্যাহারঃ। ক্রমেণ যঃ পরিচয়োঽভ্যাসস্তেনাবশ্যং স্বাধীনং নাড়ীনাং চক্রং যস্যাং সা তথা। সা ক্রিয়া হঠজ্ঞৈর্হঠযোগাদ্যভিজ্ঞৈর্গজকরণীতি নিগদ্যতে কথ্যতে। ক্রমপরিচয়বশ্যনাড়িমার্গ ইতি কচিৎপাঠস্তস্যায়মর্থঃ ক্রমপরিচয়েন বশ্যো নাড্যাঃ শংখিন্যা মার্গঃ কণ্ঠপর্য্যন্তো যস্যাং সা তথা ॥ ৩৮ ॥

প্রাণায়ামদ্বারাই স্থূলতার ও কফপিত্তাদিদোষের নিবৃত্তি হইয়া থাকে, অতএব যাজ্ঞবল্ক্যপ্রভৃতি কোন কোন আচার্য্যের মতে ষট্‌কর্ম্ম অভিপ্রেত নহে। বায়ুপুরাণে এইরূপ আচার্য্যলক্ষণ উক্ত আছে যে, যিনি শাস্ত্রার্থসংগ্রহ করিয়া আচার স্থাপন করেন এবং স্বয়ংও সেইরূপ আচরণ করিয়া থাকেন, তাঁহাকেই আচার্য্য বলা যায় ॥ ৩৭ ॥

অনন্তর গজকরণীযোগ কথিত হইতেছে,—যোগিগণ যে ক্রিয়াদ্বারা অপানবায়ুকে কণ্ঠনালে উৎক্ষিপ্ত করিয়া উদরগত ভুক্ত অন্ন ও পীতজল উদ্বমন করিতে পারেন, তাহাকেই হঠযোগাভিজ্ঞ পণ্ডিতগণ গজকরণী যোগ বলিয়া থাকেন, এই যোগ ক্রমত অভ্যাস করিলে নাড়ীসকল বশীভূত হইয়া থাকে ॥ ৩৮ ॥

ব্রহ্মাদয়োঽপি ত্রিদশাঃ পবনাভ্যাসতৎপরাঃ।
অভূবন্নন্তকভয়াত্তস্মাৎপবনমভ্যসেৎ॥ ৩৯॥
যাবদ্বদ্ধো মরুদ্দেহে যাবচ্চিত্তং নিরাকুলম্।
যাবদ্দৃষ্টির্ভ্রুবোর্ম্মধ্যে তাবৎকালভয়ং কুতঃ॥ ৪০॥

প্রাণায়ামোঽবশ্যমভ্যসনীয়ঃ সর্ব্বোত্তমৈরভ্যস্তত্বান্মহাফলত্বাচ্চেতি সূচয়ন্নাহ চতুর্ভিঃ—ব্রহ্মাদয় ইতি ব্রহ্মা আদির্যেষাং তে ব্রহ্মাদয়স্তেঽপি কিমুতান্য ইত্যর্থঃ। ত্রিদশা দেবাঃ অন্তয়তীত্যন্তকঃ কালস্তস্মাদ্ভয়মন্তকভয়ং তস্মাৎ পবনস্য প্রাণবায়োরভ্যাসো রেচকপূরককুম্ভকভেদভিন্নপ্রাণায়ামানুষ্ঠানরূপস্তস্মিংস্তৎপরা অবহিতা অভূবন্নাসন্ তস্মাৎ পবনমভ্যসেৎ প্রাণমভ্যসেৎ॥ ৩৯॥

যাবদিতি—যাবদ্যাবৎকালপর্য্যন্তং মরুৎপ্রাণানিলো দেহে শরীরে বদ্ধঃ শ্বাসোচ্ছ্বাসক্রিয়াশূন্যঃ। যাবচ্চিত্তমন্তঃকরণং নিরাকুলমবিক্ষিপ্তং সমাহিতং। যাবদ্ভ্রুবোর্ম্মধ্যে দৃষ্টিরন্তঃকরণবৃত্তিঃ দৃশিরত্র জ্ঞানসামান্যার্থঃ। তাবত্তাবৎকালপর্য্যন্তং কলয়তীতি কালোঽন্তকস্তস্মাদ্ভয়ং কুতঃ ন কুতোঽপীত্যর্থঃ। তথা চ বক্ষ্যতি খাদ্যতে ন চ কালেন বাধ্যতে ন চ

সর্ব্বশ্রেষ্ঠ যোগিগণ প্রাণায়াম অভ্যাস করিয়াছেন এবং এই প্রাণায়াম মহাফল প্রদান করে, অতএব প্রাণায়ামসাধন অবশ্য কর্ত্তব্য। ব্রহ্মাদি দেবগণ পূরক, কুম্ভক ও রেচকাত্মক প্রাণায়াম অভ্যাস করিয়া শমনভয় হইতে পরিত্রাণ পাইয়াছেন, অতএব যোগিগণ প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে। ৩৯॥

যাবৎকাল শরীরমধ্যে প্রাণবায়ু নিরুদ্ধ থাকে, অর্থাৎ মনুষ্য যতকাল শ্বাসোচ্ছ্বাসরহিত হইয়া থাকিতে পারে, যাবৎকাল চিত্তবিক্ষেপশূন্য হইয়া সমাহিত থাকে, যাবৎকাল ভ্রূযুগলের মধ্যে দৃষ্টি অর্থাৎ অন্তঃকরণবৃত্তি থাকে, তাবৎকাল তাহার যমভয় থাকিতে পারে না। শাস্ত্রান্তরে লিখিত আছে যে, যোগিগণ সমাধিযুক্ত হইলে, কাল তাহাকে বাধ্য করিতে পারে

বিধিবৎপ্রাণসংযামৈর্নাড়ীচক্রে বিশোধিতে।
সুষুম্নাবদনং ভিত্ত্বা সুখাদ্বিশতি মারুতঃ ॥ ৪১ ॥
মারুতে মধ্যসঞ্চারে মনঃস্থৈর্য্যং প্রজায়তে।
যো মনঃসুস্থিরীভাবঃ সৈবাবস্থা মনোন্মনী ॥ ৪২ ॥

কর্ম্মণা। সাধ্যতে ন স কেনাপি যোগী যুক্তঃ সমাধিনেতি স্বাধীনো ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৪০ ॥

বিধিবদিতি—বিধিবৎপ্রাণসংযামৈরাসনজালন্ধরবন্ধাদিবিধিযুক্তপ্রাণায়ামৈর্নাড়ীচক্রে নাড়ীনাং চক্রং সমূহস্তস্মিন্ বিশোধিতে নির্ম্মলে সতি মারুতো বায়ুঃ সুষুম্না ইড়াপিঙ্গলয়োর্ম্মধ্যস্থা নাড়ী তস্যা বদনং মুখং ভিত্ত্বা সুখাদনায়াসাদ্বিশতি সুষুম্নান্তরিতি শেষঃ ॥ ৪১ ॥

মারুত ইতি—মধ্যে সুষুম্নামধ্যে সঞ্চারঃ সম্যক্চরণং গমনং মূর্দ্ধপর্য্যন্তং যস্য স মধ্যসঞ্চারস্তস্মিন্ সতি মনসঃ স্থৈর্য্যং ধ্যেয়াকারবৃত্তিপ্রবাহো জায়তে প্রাদুর্ভবতি। যো মনসঃ সুস্থিরীভাবঃ সুষ্ঠু স্থিরীভবনং সৈব মনোন্মন্যবস্থা। মনোন্মনীশব্দ উন্মনীপর্য্যায়ঃ তথাগ্রে বক্ষ্যতি রাজযোগঃ সমাধিশ্চেত্যাদিনা ॥ ৪২ ॥

না, কর্ম্ম বশীভূত করিতে পারে না এবং অন্য কেহ তাহাকে বাধ্য করিতে পারে না, সেই ব্যক্তি স্বাধীন হইয়া থাকে ॥ ৪০ ॥

বিধিপূর্ব্বক প্রাণায়াম, অর্থাৎ আসন ও জালন্ধরবন্ধাদি সাধন করিয়া প্রাণায়ামদ্বারা শরীরবন্ধ ও শরীরস্থ নাড়ীচক্র বিশোধিত হইলে প্রণাবায়ু ইড়া ও পিঙ্গলার মধ্যবর্ত্তী সুষুম্না নাড়ীর মুখভেদ করিয়া অনায়াসে সুষুম্নার মধ্যে প্রদেশ করে ॥ ৪১ ॥

সুষুম্নামধ্যে প্রাণবায়ুর সঞ্চার হইলে, অর্থাৎ মূর্দ্ধা পর্য্যন্ত গমন হইলে, মনের স্থৈর্য্য হয়, অর্থাৎ ধ্যেয়াকারবৃত্তি হইয়া থাকে। এইরূপে যে মনের স্থিরীভাব, তাহাকেই মনোন্মনী অবস্থা বলা যায়। এই মনোন্মনীভাব অগ্রে বিবৃত হইবে ॥ ৪২ ॥

তৎসিদ্ধয়ে বিধানজ্ঞাশ্চিত্রান্ কুর্ব্বন্তি কুম্ভকান্।
বিচিত্রকুম্ভকাভ্যাসাদ্বিচিত্রাং সিদ্ধিপ্রাপ্নুয়াৎ ॥ ৪৩ ॥

অথ কুম্ভকভেদাঃ।

সূর্য্যভেদনমুজ্জায়ী সীৎকারী সীতলী তথা।
ভস্ত্রিকা ভ্রামরী মূর্চ্ছা প্লাবিনীত্যষ্ট কুম্ভকাঃ ॥ ৪৪ ॥

বিচিত্রেষু কুম্ভকেষু প্রবৃত্তিং জনয়িতুং তেষাং মুখ্যফলমবান্তরফলং চাহ—তৎসিদ্ধয় ইতি বিধানং কুম্ভকানুষ্ঠানপ্রকারস্তজ্জানন্তীতি বিধানজ্ঞাস্তৎসিদ্ধয়ে উন্মন্যবস্থাসিদ্ধয়ে চিত্রান্ সূর্য্যভেদনাদিভেদেন নানাবিধান্ কুম্ভকান্ কুর্ব্বন্তি বিচিত্রাশ্চ তে কুম্ভকাশ্চ বিচিত্রকুম্ভকাস্তেষামভ্যাসাদনুষ্ঠানাদ্বিচিত্রামণিমাদিভেদেন নানাবিধাং বিলক্ষণাং বা জন্মৌষধিমন্ত্রতপোজাতাং। তদুক্তং ভাগবতে—জন্মৌষধিতপোমন্ত্রৈর্যাবতীরিহ সিদ্ধয়ঃ। যোগেনাপ্নোতি তাঃ সর্ব্বা নান্যৈর্যোগগতিং ব্রজেদিতি। আপ্নুয়াৎ প্রত্যাহারাদিপরম্পরয়েতি ভাবঃ ॥ ৪৩ ॥

অথাষ্টকুম্ভকান্নামভির্নির্দ্দিশতি—সূর্য্যভেদনমিতি স্পষ্টং ॥ ৪৪ ॥

বিচিত্র কুম্ভকে প্রবৃত্তি উৎপাদনার্থ সেই কুম্ভকের মোক্ষফল প্রদর্শন করিতেছেন।—যাঁহারা কুম্ভকের সম্যক্ অনুষ্ঠান জানেন, তাঁহারা উন্মনীভাব সিদ্ধির নিমিত্ত সূর্য্যভেদনাদি নানাবিধ কুম্ভক করিয়া থাকেন। নানাবিধ কুম্ভক অভ্যাস করিলে অণিমাদিভেদে নানাবিধ সিদ্ধি লাভ হয়। ভাগবতে লিখিত আছে যে, জন্ম, ঔষধি ও তপস্যাদ্বারা যত প্রকার সিদ্ধি হইতে পারে, সেই সমুদায়ই যোগসাধনে লাভ হয়। পরন্তু যোগাভ্যাসদ্বারা যেরূপ ফলপ্রাপ্তি হয়, অন্য কোন কারণেই তাহা পাওয়া যায় না ॥ ৪৩ ॥

শাস্ত্রে অষ্টপ্রকার কুম্ভক নির্দ্দিষ্ট আছে, তাহার নাম এই—সূর্য্যভেদন, উজ্জায়ী, সীৎকারী, সীতলী, ভস্ত্রিকা, ভ্রামরী, মূর্চ্ছা ও প্লাবনী এই অষ্টবিধ কুম্ভক মুনিগণ নির্দ্দেশ করিয়াছেন ॥ ৪৪ ॥

পূরকান্তে তু কর্ত্তব্যো বন্ধো জালন্ধরাভিধঃ।
কুম্ভকান্তে রেচকাদৌ কর্ত্তব্যস্তুড্ডিয়ানকঃ ॥ ৪৫ ॥
অধস্তাৎ কুঞ্চনেনাশু কণ্ঠসঙ্কোচনে কৃতে।
মধ্যে পশ্চিমতানেন স্যাৎ প্রাণো ব্রহ্মনাড়িগঃ ॥ ৪৬ ॥

অথ হঠসিদ্ধাবনন্যসিদ্ধাং পারমহংসীং সর্ব্বকুম্ভকসাধারণযুক্তিমাহ ত্রিভিঃ। পূরকান্ত ইতি জালন্ধর ইত্যভিধা নাম যস্য স জালন্ধরাভিধো বন্ধো বধ্নাতি প্রাণবায়ুমিতি বন্ধঃ কণ্ঠাকুঞ্চনপূর্ব্বকং চিবুকস্য হৃদি স্থাপনং জালন্ধরবন্ধঃ পূরকান্তে পূরকস্যান্তে পূরকানন্তরং ঝটিতি কর্ত্তব্যঃ। তুশব্দাৎ-কুম্ভকাদাবুড্ডিয়ানকস্তু কুম্ভকান্তে কুম্ভকস্যান্তে কিঞ্চিৎ কুম্ভকশেষে রেচকস্যাদৌ রেচকাদৌ রেচকাৎ পূর্ব্বং কর্ত্তব্যঃ। প্রযত্নবিশেষেণ নাভিপ্রদেশস্য পৃষ্ঠত আকর্ষণমুড্ডিয়ানবন্ধঃ ॥ ৪৫ ॥

অধস্তাদিতি—কণ্ঠস্য সঙ্কোচনং কণ্ঠসঙ্কোচনং তস্মিন্ কৃতে সতি জালন্ধরবন্ধে কৃতে সতীত্যর্থঃ। আশ্বব্যবহিতোত্তরমেবাধস্তাদধঃপ্রদেশাদাকুঞ্চনেনাধারাকুঞ্চনেন মূলবন্ধেনেত্যর্থঃ। মধ্যে নাভিপ্রদেশে পশ্চিমতঃ পৃষ্ঠতস্তানং তাননমাকর্ষণং তেনোড্ডিয়ানবন্ধেনেত্যর্থঃ। উক্তরীত্যা

হঠযোগসাধনে পরমহংস যোগিগণ যেরূপে সর্ব্বকুম্ভকসাধারণ যুক্তি প্রদর্শন করেন, তাহাই কথিত হইতেছে।—তাঁহারা বলেন, পূরক করিয়া জালন্ধর বন্ধ করিবে। যাহাতে প্রাণবায়ুর বন্ধন হয়, তাহার নাম বন্ধ। কণ্ঠ আকুঞ্চিত করিয়া হৃদয়োপরি চিবুক স্থাপনই জালন্ধরবন্ধ। আর পূরকের পরে এবং রেচকের অদিতে উড্ডিয়ান বন্ধ করিবে। কোন প্রকার কৌশল করিয়া পৃষ্ঠেতে নাড়ির আকর্ষণই উড্ডিয়ানবন্ধ ॥ ৪৫ ॥

কণ্ঠসঙ্কোচনরূপ জালন্ধরবন্ধ সাধন করিয়া তৎপরক্ষণেই আধার সঙ্কোচনরূপ মূলবন্ধ করিলে পৃষ্ঠ হইতে নাভিপ্রদেশের আকর্ষণরূপ উড্ডিয়ান বন্ধদ্বারা প্রাণবায়ু ব্রহ্মনাড়ী, অর্থাৎ সুষুম্নার মধ্যে গমন করে। ইহার তাৎপর্য্য এই যে, যদি শ্রীগুরুর উপদেশে সম্যক্‌প্রকার জিহ্বাবন্ধ

কৃতেন বন্ধত্রয়েণ প্রাণো বায়ুর্ব্রহ্মনাড়ীং সুষুম্নাং গচ্ছতীতি ব্রহ্মনাড়িগঃ সুষুম্নানাড়িগামী স্যাদিত্যর্থঃ। অত্রেদং রহস্যং—যদি শ্রীগুরুমুখাজ্জিহ্বা-বন্ধঃ সম্যক্ পরিজ্ঞাতস্তর্হি জিহ্বাবন্ধপূর্ব্বকেন জালন্ধরবন্ধেনৈব প্রাণা-য়ামঃ সিধ্যতি। বায়ুপ্রকোপেনৈবমধাতুবপুঃকৃশত্বং বদনে প্রসন্নতে-ত্যাদীনি সর্ব্বাণি লক্ষণানি জায়ন্ত ইতি মূলবন্ধোড্ডিয়ানবন্ধৌ নোপ-যুক্তৌ। তয়োর্জ্জিহ্বাবন্ধপূর্ব্বকেণ জালন্ধরবন্ধেনান্যথা সিদ্ধত্বাৎ। জিহ্বা-বন্ধো ন বিদিতশ্চেদধস্তাৎকুঞ্চনেনেতি শ্লোকোক্তরীত্যা প্রাণায়ামাঃ কর্ত্তব্যাঃ। ত্রয়োঽপি বন্ধা গুরুমুখাজ্জ্ঞাতব্যাঃ মূলবন্ধস্তু সম্যগজ্ঞাতো নানারোগোৎপাদকঃ। তথা হি—যদি মূলবন্ধে কৃতে ধাতুক্ষয়ো বিষ্ট-ম্ভোঽগ্নিমান্দ্যং নাদমান্দ্যং গুটিকাসমূহাকারমজস্যেব পুরীষং স্যাত্তদা মূলবন্ধঃ সম্যক্ ন জ্ঞাত ইতি বোধ্যং। যদি তু ধাতুপুষ্টিঃ সম্যক্ মলশুদ্ধি-রগ্নিদীপ্তিঃ সম্যক্ নাদাভিব্যক্তিশ্চ স্যাত্তদা জ্ঞেয়ং মূলবন্ধঃ সম্যক্ জাতঃ ইতি ॥ ৪৬ ॥

জানিতে পারে, তাহাহইলে জিহ্বাবন্ধনপূর্ব্বক জালন্ধর বন্ধদ্বারা প্রাণা-য়াম সিদ্ধ হয়, তাহাতে বায়ুর প্রকোপ হয় না, শরীরের কৃশতা, মুখের প্রসন্নতা-প্রভৃতি সর্ব্বপ্রকার লক্ষণ প্রকাশ পায়, ইহাতে মূলবন্ধ ও উড্ডি-য়ানবন্ধের কোন প্রয়োজন নাই। জিহ্বাবন্ধনপূর্ব্বক জালন্ধর বন্ধ করিলে মূলবন্ধ ও উড্ডিয়ানবন্ধ কোন কার্য্যকারী হয় না, যাহারা জিহ্বাবন্ধ জানে না, তাহাদিগের পক্ষে মূলবন্ধ ও উড্ডিয়ানবন্ধ করিয়া প্রাণায়াম করা আবশ্যক। উক্ত ত্রিবিধবন্ধই গুরুর নিকট শিক্ষা করিবে, কারণ মূলবন্ধ সম্যক্প্রকারে না জানিয়া কার্য্য করিলে নানাবিধ রোগের উৎপত্তি হয়। মূলবন্ধের ইহাই পরীক্ষা যে, যদি মূলবন্ধ সাধন করিলে ধাতুক্ষয় বিষ্টম্ভ, অগ্নিমান্দ্য, শব্দমান্দ্য এবং ছাগলের ন্যায় গুটিকাকার মল নির্গত হয়, তাহাহইলে জানিতে হইবে যে, মূলবন্ধপরিজ্ঞান হয় নাই, আর যদি ধাতুপুষ্টি, মলশুদ্ধি, অগ্নিদীপ্তি ও সম্যক্প্রকার শব্দাভিব্যক্তি দেখা যায়, তাহাহইলে মূলবন্ধ পরিজ্ঞাত হইয়াছে, স্থির করিবে ॥ ৪৬ ॥

অপানমূর্দ্ধমুত্থাপ্য প্রাণং কণ্ঠাদধো নয়েৎ।
যোগী জরাবিমুক্তঃ সন্ ষোড়শাব্দবয়ো ভবেৎ ॥ ৪৭ ॥

অপানমিতি। অপানমপানবায়ুমূর্দ্ধমুত্থাপ্যাধারাকুঞ্চনেন প্রাণং প্রাণবায়ুং কণ্ঠাদধঃ অধোভাগে নয়েৎ প্রাপয়েদ্যঃ স যোগী যোগোঽস্যাস্তি অভ্যস্তত্বেনেতি যোগী যোগাভ্যাসী জরয়া বার্দ্ধক্যেন বিমুক্তো বিশেষেণ মুক্তঃ সন্। ষোড়শানামব্দানাং সমাহারঃ ষোড়শাব্দং ষোড়শাব্দং বয়ো যস্য স তাদৃশো ভবেৎ। যদ্যপি পূরকান্তে তু কর্ত্তব্য ইত্যাদিনা ত্রয়াণাং শ্লোকানামেক এবার্থঃ পর্য্যবস্যতি তথাপি পূরকান্তে তু কর্ত্তব্য ইত্যনেন বন্ধানাং কাল উক্তঃ। অধস্তাৎকুঞ্চনেনেত্যনেন বন্ধানাং স্বরূপমুক্তং। অপানমূর্দ্ধমুত্থাপ্যেত্যনেন বন্ধানাং ফলমুক্তমিতি বিশেষঃ। জালন্ধরবন্ধে মূলবন্ধে চ কৃতে নাভেরধোভাগ আকর্ষণাখ্যো বন্ধ উড্ডিয়ানবন্ধো ভবত্যেবেত্যস্মিন্ শ্লোকে নোক্তঃ। তথাচোক্তং জ্ঞানেশ্বরেণ গীতা-ষষ্ঠাধ্যায়ব্যাখ্যায়াং। মূলবন্ধে জালন্ধরবন্ধে চ কৃতে নাভেরধোভাগ আকর্ষণাখ্যো স্বয়মেব ভবতীতি ॥ ৪৭ ॥

যে সাধক অপান বায়ুকে উর্দ্ধে উৎক্ষিপ্ত করিয়া আধারাকুঞ্চনপূর্ব্বক প্রাণবায়ুকে কণ্ঠের অধোভাগে আনয়ন করিতে পারে, সেই যোগী জরা-বিহীন হয় এবং চিরকাল ষোড়শবর্ষীয় যুবার ন্যায় থাকে। যদিও "পূর-কান্তে তু কর্ত্তব্যঃ" ইত্যাদি বচনদ্বারা উক্ত শ্লোকত্রয়েরই একার্থ পর্য্য-বসান হউক, তথাপি "পূরকান্তে তু কর্ত্তব্যঃ" ইত্যাদি বচনে বন্ধ-ত্রয়ের কাল উক্ত হইয়াছে। "অধোভাগে আকুঞ্চনদ্বারা বন্ধ সকলের স্বরূপ কথিত হইয়াছে। আর অপান বায়ুকে উর্দ্ধে উৎক্ষিপ্ত করিয়া" ইহাদ্বারা বন্ধ সকলের ফল নির্দ্দেশ হইয়াছে। পরন্তু এই শ্লোকে ইহাও কথিত হয় নাই যে, জালন্ধর বন্ধ ও মূলবন্ধ করিলে নাভির অধোভাগ আকর্ষণরূপ বন্ধই উড্ডিয়ান বন্ধ। গীতার ষষ্ঠাধ্যায় ব্যাখ্যানে জ্ঞানে-শ্বর বলিয়াছেন যে, মূলবন্ধ ও জালন্ধর বন্ধ করিলেই নাভির অধোভাগে স্বয়ংই আকর্ষণাখ্য বন্ধ হয়। ৪৭।

আসনে সুখদে যোগী বদ্ধা চৈবাসনং ততঃ।
দক্ষনাড্যা সমাকৃষ্য বহিঃস্থং পবনং শনৈঃ ॥ ৪৮ ॥

যোগভ্যাসক্রমং বক্ষ্যে যোগিনাং যোগসিদ্ধয়ে। উষঃকালে সমুত্থায় প্রাতঃকালে ঽথবা বুধঃ। গুরুং সংস্মৃত্য শিরসি হৃদয়ে স্বেষ্টদেবতাং। শৌচং কৃত্বা দন্তশুদ্ধিং বিদধ্যাদ্ভস্মধারণং। শুচৌ দেশে মঠে রম্যে প্রতিষ্ঠাপ্যাসনং মৃদু। তত্রোপবিশ্য সংস্মৃত্য মনসা গুরুমীশ্বরং। দেশকালৌ চ সংকীর্ত্ত্য সঙ্কল্পবিধিপূর্ব্বকং। অদ্যেত্যাদি শ্রীপরমেশ্বরপ্রসাদপূর্ব্বকং সমাধিতৎফলসিদ্ধ্যর্থমাসনপূর্ব্বকান্ প্রাণায়ামাদীন্ করিষ্যে। অনন্তং প্রণমেদ্দেবং নাগেশং পীঠসিদ্ধয়ে। মণিভ্রাজৎফণাসহস্রবিধৃতবিশ্বম্ভরামণ্ডলায়ানন্তায় নাগরাজায় নমঃ। ততোঽভ্যসেদাসনানি শ্রমে জাতে শবাসনং। অন্তে সমভ্যসেত্তত্তু শ্রমাভাবে তু নাভ্যসেৎ। করণীং বিপরীতাখ্যাং কুম্ভকাৎ পূর্ব্বমভ্যসেৎ। জালন্ধরপ্রসাদার্থং কুম্ভকাৎ পূর্ব্ব-

---

অনন্তর যোগিদিগের যোগসিদ্ধির নিমিত্ত যোগাভ্যাসের ক্রম কথিত হইতেছে।—[illegible]তি প্রত্যূষে অথবা প্রাতঃকালে গাত্রোত্থান করিয়া সহস্রারে গুরুদেবকে এবং হৃদয়ে ইষ্টদেবতাকে চিন্তা করিয়া শৌচ ও দন্তশোধনপূর্ব্বক ভস্মধারণ করিবে। পরে পবিত্র প্রদেশে মনোহর মঠাদি মধ্যে কোমল আসন স্থাপন করিয়া সেই আসনে উপবেশনপূর্ব্বক মনে মনে গুরুদেবকে স্মরণ করিবে এবং দেশ ও কাল উল্লেখ করিয়া বিধিপূর্ব্বক সঙ্কল্প করিবে, অর্থাৎ "অদ্য অমুক মাস, অমুক পক্ষ ও অমুক তিথিতে আমি শ্রীপরমেশ্বরের প্রসন্নতা লাভ এবং সমাধি ও তৎফল সিদ্ধির নিমিত্ত আসনপূর্ব্বক প্রাণায়ামাদি করিব"। এইরূপ সঙ্কল্প করিয়া পীঠসিদ্ধির নিমিত্ত "মণিভ্রাজৎ ফণাসহস্র বিধৃত বিশ্বম্ভরামণ্ডলায় অনন্তায় নাগরাজায় নমঃ" এই মন্ত্রে অনন্তকে প্রণাম করিবে। তৎপরে আসন অভ্যাস করিবে, আসনাভ্যাসে পরিশ্রম বোধ হইলে প্রথমে শবাসন করা কর্ত্তব্য। সাধারণত অন্তে শবাসন করা বিধেয়, পরন্ত শ্রমবোধ না হইলে শবাসন করিবে না। কুম্ভকের পূর্ব্বে

যোগতঃ। বিধায়াচমনং কৃত্বা কর্ম্মাঙ্গং প্রাণসংযমং। যোগীন্দ্রাদীননমস্কৃত্য কৌর্ম্মাচ্চ শিববাক্যতঃ। কূর্ম্মপুরাণে শিববাক্যং। নমস্কৃত্যাথ যোগীন্দ্রান্-সশিষ্যাংশ্চ বিনায়কং। গুরুং চৈবাথ মাং যোগী যুঞ্জীত সুসমাহিতঃ। বধ্বাভ্যাসে সিদ্ধপীঠং কুম্ভকাবন্ধপূর্ব্বকং। প্রথমে দশ কর্ত্তব্যাঃ পঞ্চবৃদ্ধ্যা দিনেদিনে। কার্য্যা অশীতিপর্য্যন্তং কুম্ভকাঃ সুসমাহিতৈঃ। যোগীন্দ্রঃ প্রথমং কুর্য্যাদভ্যাসং চন্দ্রসূর্য্যয়োঃ। অনুলোমবিলোমাখ্যমেতং প্রাহুর্ম্মনীষিণঃ। সূর্য্যভেদনমভ্যস্য বন্ধপূর্ব্বকমেকধীঃ। উজ্জায়িনং ততঃ কুর্য্যাৎ-সীৎকারীং শীতলীং ততঃ। ভস্ত্রিকাং চ সমভ্যস্য কুর্য্যাদন্যান্নবাপরান্। মুদ্রাঃ সমভ্যসেদ্বুদ্ধা গুরুবক্ত্রাদ্যথাক্রমং। ততঃ পদ্মাসনং বদ্ধা কুর্য্যান্নাদানুচিন্তনং। অভ্যাসং সকলং কুর্য্যাদীশ্বরার্পণমাদৃতঃ। অভ্যাসাদুত্থিতঃ স্নানং কুর্য্যাদুষ্ণেন বারিণা। স্নাত্বা সমাপয়েন্নিত্যং কর্ম্ম সংক্ষেপতঃ সুধীঃ। মধ্যাহ্নেঽপি তথাভ্যস্য কিঞ্চিদ্বিশ্রাম্য ভোজনং। কুর্ব্বন্তি

বিপরীত করণী মুদ্রা করিবে, বিশেষত জালন্ধরসিদ্ধ্যর্থ কুম্ভকের পূর্ব্বেই কর্ত্তব্য। অনন্তর শিববাক্যানুসারে যোগীন্দ্রদিগকে নমস্কার করিয়া প্রথমে আচমনপূর্ব্বক কর্ম্মাঙ্গ প্রাণসংযম করিবে। কূর্ম্মপুরাণে শিব বলিয়াছেন যে, যোগিগণ সশিষ্য যোগীন্দ্র, বিনায়ক, গুরু এবং আমাকে নমস্কার করিয়া চিত্তসংযমনপূর্ব্বক যোগসাধনে প্রবৃত্ত হইবে। যোগাভ্যাস কালে সিদ্ধাসন বন্ধন করিয়া কুম্ভক করিতে আরম্ভ করিবে, প্রথম দিনে দশবার কুম্ভক করিয়া প্রতিদিন পঞ্চবৃদ্ধিনিয়মে কুম্ভক করিতে থাকিবে। এইরূপে যোগীরা সাবধান হইয়া অশীতিপর্য্যন্ত কুম্ভক করিবে। প্রথমে চন্দ্রনাড়ীতে বায়ু গ্রহণ করিয়া সূর্য্য নাড়ীতে রেচন করিবে, পরে অনুলোমবিলোমে প্রাণায়াম করিবে। সূর্য্যভেদন অভ্যাস করিয়া বন্ধপূর্ব্বক একচিত্তে কুম্ভক করিবে। সূর্য্যভেদন অভ্যাস হইলে উজ্জায়ী, শীৎকারী, শীতলী ও ভস্ত্রিকা নাম কুম্ভক অভ্যাস করিয়া অন্য নববিধ যোগসাধন করিবে। সাধক গুরুবাক্যানুসারে যথাক্রমে মুদ্রা অভ্যাস করিবে, তৎপরে পদ্মাসন বদ্ধ করিয়া নাদানুচিন্তন করিতে হইবে। এই সকল কার্য্য করিয়া সমুদায় ঈশ্বরে সমর্পণ করিবে। অনন্তর গাত্রোত্থান

যোগিনঃ পথ্যমপথ্যং ন কদাচন। এলাং বাপি লবঙ্গং বা ভোজনান্তে চ ভক্ষয়েৎ। কেচিৎ কর্পূরমিচ্ছন্তি তাম্বূলং শোভনং তথা। চূর্ণেন রহিতং শস্তং পবনাভ্যাসযোগিনাং। ইতি চিন্তামণের্ব্বাক্যং স্বারস্যং ভজতে নহি। কেচিৎপদেন যস্মাত্তু তয়োঃ শীতোষ্ণহেতুনা। ভোজনানন্তরং কুর্য্যান্মোক্ষশাস্ত্রাবলোকনং। পুরাণশ্রবণং বাপি নামসঙ্কীর্ত্তনং বিভোঃ। সায়ংসন্ধ্যাবিধিং কৃত্বা যোগং পূর্ব্ববদভ্যসেৎ। যদা ত্রিঘটিকাশেষো দিবসোঽভ্যাসমাচরেৎ। অভ্যাসানন্তরং কার্য্যা সায়ংসন্ধ্যা সদা বুধৈঃ। অর্দ্ধরাত্রে হঠাভ্যাসং বিদধ্যাৎ পূর্ব্ববদ্যমী। বিপরীতাং তু করণীং সায়ংকালার্দ্ধরাত্রয়োঃ। নাভ্যসেদ্ভোজনাদূর্দ্ধং যতঃ সা ন প্রশস্যতে। অথোদ্দেশানুক্রমণং কুম্ভকান্ বিবক্ষুত্রস্ত প্রথমোদিতং সূর্য্যভেদনং তদ্গুণাংশ্চাহ ত্রিভিঃ॥ আসন ইতি। সুখং দদাতীতি সুখদং তস্মিন্ সুখদে। শুচৌ দেশে প্রতিষ্ঠাপ্য স্থিরমাসনমাত্মনঃ। নাত্যুচ্ছ্রিতং নাতিনীচং

করিয়া উষ্ণজলে স্নান করিবে। সুধীসাধক স্নানান্তে সংক্ষেপে নিত্য কার্য্য সমাপন করিয়া মধ্যাহ্ন কালেও পূর্ব্ববৎ যোগসাধন করিবে। অনন্তর কিঞ্চিৎ কাল বিশ্রাম করিয়া ভোজন করিবে। ভোজন কালে পূর্ব্বোক্ত পথ্যাশন করিবে, কদাচ অপথ্য ভোজন করিবে না। ভোজনান্তে এলাচী কিম্বা লবঙ্গ ভক্ষণ করিবে। কেহ কেহ বায়ু-যোগাভ্যাসকারী যোগিগণের পক্ষে কর্পূরযুক্ত চূর্ণবিহীন তাম্বূল ভক্ষণের ব্যবস্থা করেন। এই চিন্তামণির মত প্রশস্ত নহে। প্রাণা-য়ামী-সাধক ভোজনান্তে মোক্ষশাস্ত্রাবলোকন, পুরাণশ্রবণ ও বিভুর নাম কীর্ত্তন করিবে। পরে সায়ংকাল উপস্থিত হইলে যথাবিধি সায়ংসন্ধ্যা সমাপন করিয়া পূর্ব্ববৎ যোগ সাধন করিবে। অথবা দিবসের ত্রিঘটিকা মাত্র বেলা অবশিষ্ট থাকিতে যোগাভ্যাস আরম্ভ করিবে এবং যোগসাধন ক্রিয়া শেষ হইলে সন্ধ্যা করিবে। পরে অর্দ্ধ-রাত্রি সময়ে সংযমী ব্যক্তি পুনর্ব্বার পূর্ব্ববৎ যোগসাধন করিবে। সায়ং-কালে ও রাত্রিতে বিপরীত করণী মুদ্রা করিবে না, যেহেতু ভোজনের পর উহা প্রশস্ত নহে। এইরূপ ক্রমে কুম্ভক নির্ব্বাচনাভিপ্রায়ে প্রথমোদিত

আকেশাদানখাগ্রাচ্চ নিরোধাবধি কুম্ভয়েৎ।
ততঃ শনৈঃ সব্যনাড্যা রেচয়েৎপবনং শনৈঃ ॥ ৪৯ ॥

চেলাজিনকুশোত্তরমিত্যুক্তলক্ষণে বিবিক্তদেশে সুখাসনস্থঃ শুচিঃ সমগ্রীবশিরঃশরীর ইতি শ্রুতেশ্চ। চেলাজিনকুশোত্তর আসনে। আস্তেঽস্মিন্নিত্যাসনং আস্যতেঽনেনেতি বা তস্মিন্ যোগী যোগাভ্যাসী। আসনং স্বস্তিকবীরসিদ্ধপদ্মাদ্যন্যতমং মুখ্যত্বাৎ সিদ্ধাসনমেব বা বদ্ধ্বৈব বন্ধনেন সংপাদ্যৈব কৃত্বৈবেত্যর্থঃ। তত আসনবন্ধানন্তরং দক্ষা দক্ষিণভাগস্থা যা নাড়ী পিঙ্গলা তয়া বহিঃস্থং দেহাদ্বহির্ব্বর্ত্তমানং পবনং বায়ুং শনৈর্ম্মন্দং মন্দমাকৃষ্য পিঙ্গলয়া মন্দংমন্দং পূরকং কৃত্বেত্যর্থঃ ॥ ৪৮ ॥

আকেশাদিতি। কেশানামর্য্যাদীকৃত্যাকেশং তস্মান্নখাগ্রানামর্যাদীকৃত্যেত্যানখাগ্রং তস্মাচ্চ নিরোধস্য বায়োরবরোধস্যাবধির্ম্মর্যদা যস্মিন্‌কর্ম্মণি তত্তথা কুম্ভয়েৎ। কেশপর্য্যন্তং নখাগ্রপর্য্যন্তং চ বায়োর্নিরোধো

সূর্য্যভেদন এবং তদ্‌গুণ বলিতেছেন।—অতি পবিত্র নির্জ্জন প্রদেশে অতি নীচ বা অতি উচ্চ নহে, এমন সুখপ্রদ আসন স্থাপন করিয়া, অর্থাৎ প্রথমে বস্ত্র, তদুপরি মৃগাদির চর্ম্ম, তদুপরি কুশাস্তরণপূর্ব্বক তাহাতে উপবেশন করিয়া শির, গ্রীবা ও শরীর সম ও সরল ভাবে রাখিয়া উপবেশন করিবে। অনন্তর স্বস্তিকাসন, বীরাসন, সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, অথবা ভদ্রাসন বদ্ধ করিয়া দক্ষিণস্থা পিঙ্গলা নাড়ীদ্বারা ক্রমত অল্পে অল্পে বহিঃস্থ বায়ু আকর্ষণ করিবে এবং সেই পিঙ্গলাদ্বাই পূরক করিতে থাকিবে ॥ ৪৮ ॥

অনন্তর কেশ হইতে নখাগ্র পর্য্যন্ত বায়ুরোধ করিয়া কুম্ভক করিবে। হঠাৎ প্রাণবায়ু রোধ করিলে লোমকূপদ্বারা বায়ু নিঃসারিত হয়, অথবা দেহ বিদীর্ণ করিয়া বায়ু বহির্গত হয় এবং তাহাতে কুষ্ঠরোগ জন্মিয়া থাকে, অতএব ক্রমে ক্রমে বায়ুরোধ অভ্যাস করিবে। যেমন পালিত হস্তীদ্বারা বন্য করীকে ক্রমশ বশীভূত করিতে হয়, সেইরূপ অভ্যাস দ্বারা

যথা ভবেত্তথাতিপ্রযত্নেন কুম্ভকং কুর্য্যাদিত্যর্থঃ। নমু হঠান্নিরুদ্ধঃ প্রাণো-হয়ং রোমকূপেষু নিঃসরেৎ। দেহং বিদারয়ত্যেষ কুষ্ঠাদিং জনয়ত্যপি। ততঃ প্রত্যাপিতব্যোহসৌ ক্রমেণারণ্যহস্তিবৎ। বন্যো গজো গজারির্ব্বা ক্রমেণ মৃদুতামিয়াৎ। করোতি শাস্ত্রনির্দ্দেশান্ন চ তং পরিলঙ্ঘয়েৎ। তথা প্রাণো হৃদিস্থোহয়ং যোগিনাং ক্রমযোগতঃ। গৃহীতঃ সেব্যমানস্তু বিশ্রম্ভমুপগচ্ছতীতি বাক্যবিরুদ্ধমিতি প্রযত্নেন কুম্ভকং কুর্য্যাদিতি কথমুক্ত-মিতি চেন্ন। হঠান্নিরুদ্ধঃ প্রাণোয়মিতি বাক্যন্তু বলাদচিরেণ প্রাণজয়ং করিষ্যামীতি বুধ্যারম্ভঃ। এবঞ্চ বহ্বাভ্যাসাসক্তপরত্বাৎ ক্রমেণাপ্যরণা-হস্তিবদিতি দৃষ্টান্তস্বারস্যাচ্চ। অতএব সূর্য্যাচন্দ্রমসোরভ্যাসে ধারয়িত্বা নিরোধত ইতি চোক্তং সঙ্গচ্ছতে। তস্মাৎ কুম্ভকস্ত্বতিপ্রযত্নপূর্ব্বকং কর্ত্তব্যঃ। যথাযথাতিযত্নেন কুম্ভকং ক্রিয়তে তথা। তথা তস্মিন্ গুণাধিক্যং ভবেৎ। যথাযথা চ শিথিলং কুম্ভকং স্যাত্তথাতথা। গুণাল্পত্বং স্যাৎ। অত্র যোগিনা-মনুভবোহপি মানং। পূরকস্তু শনৈঃ শনৈঃ কার্য্যঃ বেগাদ্বা কর্ত্তব্যঃ।

ক্রমে ক্রমে বায়ুরোধ করিবে, অতএব শাস্ত্রনির্দ্দিষ্ট নিয়মানুসারে প্রাণা-য়াম করিবে, কদাচ প্রাণায়ামসাধক শাস্ত্র লঙ্ঘন করিবে না। প্রাণ-বায়ু ক্রমত হৃদিস্থ করিয়া গ্রহণ করিতে পারিলেই বায়ু সেব্যমান হইয়া বশীভূত হয়; সুতরাং যত্নপূর্ব্বক কুম্ভক করিবে, অর্থাৎ বলপ্রয়োগ-পূর্ব্বক বহু আয়াস করিয়া সহসা এই কার্য্য সিদ্ধি করিতে চেষ্টা করিবে না, ক্রমত বায়ু ধারণ অভ্যাস করিবে। এই নিমিত্তই পূর্ব্বে বন্য হস্তীর দৃষ্টান্ত প্রদর্শিত হইয়াছে এবং বাম দক্ষিণ নাড়ীতে প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে, ইহাও উক্ত হইয়াছে। অতএব অতি যত্নসহকারে সাবধান হইবা কুম্ভক করা কর্ত্তব্য। কুম্ভকে যেরূপ যত্নাধিক্য করিবে, সেইরূপ ফলা-ধিক্য হইবে এবং যত্নের অল্পতা হইলে ফলেরও অল্পতা হয়। বাস্তবিক কুম্ভকসাধনে যোগিদিগের অনুভবই কারণ। সাধক আপন শক্তি অনু-সারে অল্পে অল্পে কিম্বা বেগে কুম্ভক করিবে। সাধকের শক্তি থাকিলে অতি বেগে কুম্ভক করিলেও দোষ হয় না; সুতরাং যাহার যেমন শক্তি, সেই ব্যক্তি সেইরূপে প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে। যেমন ক্রমতপূরক ও

কপালশোধনং বাতদোষঘ্নং কৃমিদোষহৃৎ।
পুনঃ পুনরিদং কার্য্যং সূর্য্যভেদনমুত্তমম্ ॥ ৫০ ॥

বেগাদপি কৃতে পূরকে দোষাভাবাৎ। রেচকস্তু শনৈঃ শনৈরেব কর্ত্তব্যঃ। বেগাৎকৃতে রেচকে বলহানিপ্রসঙ্গাৎ। ততঃ শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েন্ন তু বেগতঃ। ইত্যাদ্যনেকধা গ্রন্থকারোক্তেশ্চ। ততো নিরোধাবধি কুম্ভকানন্তরং শনৈঃ শনৈর্ম্মন্দং মন্দং সব্যে বামভাগে স্থিতা নাড়ী সব্যনাড়ী তয়া সব্যনাড্যা ইড়য়া পবনং বায়ুং রেচয়েদ্বহির্নিঃসারয়েৎ। পুনঃ শনৈরিত্যুক্তিস্তু শনৈরেব রেচয়েদিত্যবধারণার্থং। তদুক্তং। বিস্ময়ে চ বিশাদে চ দৈন্যে চৈবাবধারণে। তথা প্রসাদনে হর্ষে বাক্যমেকং দ্বিরুচ্যত ইতি ॥ ৪৯ ॥

কপালশোধনমিতি। কপালস্য মস্তকস্য শোধনং শুদ্ধিকরং বাতজা দোষা বাতদোষাঃ অশীতিপ্রকারাস্তান্ হন্তীতি বাতদোষঘ্নং কৃমীণামুদরে জাতানাং দোষো বিকারস্তং হরতীতি কৃমিদোষহৃৎ। পুনঃ পুনর্ভূয়োভূয়ঃ কার্য্যং। সূর্য্যেণাপূর্য্য কুম্ভয়িত্বা চন্দ্রেণ রেচনমিতি রীত্যেদমুৎকৃষ্টং সূর্য্যভেদনং সূর্য্যভেদনাখ্যমুক্তং যোগিভিরিতি শেষঃ ॥ ৫০ ॥

কুম্ভক করিবে, সেইরূপ ক্রমে ক্রমে রেচন করিবে। বলপ্রয়োগ করিয়া রেচন করিলে বল হানি হয়, অতএব ক্রমত রেচন করিবে। বলপূর্ব্বক করিবে না. এইরূপ অনেকবার বহুগ্রন্থকারের উক্তি আছে, অতএব বায়ুনিরোধানন্তর কুম্ভক করিয়া বামভাগস্থিত ইড়ানাড়ীদ্বারা ক্রমে ক্রমে রেচক, অর্থাৎ গৃহীত বায়ু বহির্নিঃসারিত করিবে ॥ ৪৯ ॥

পূর্ব্বোক্ত প্রকারে কুম্ভক করিলে সাধকের মস্তক শুদ্ধ হয়. অশীতি প্রকার বায়ুদোষ বিনাশ পায় এবং উদরস্থ ক্রিমিবিকার নষ্ট হইয়া থাকে, অতএব যোগিগণ পুনঃ পুনঃ উক্ত প্রকার কুম্ভক অভ্যাস করিবে। এই যোগে সূর্য্য নাড়ীদ্বারা বায়ুপূরণ করিয়া কুম্ভক করত চন্দ্র নাড়ীতে বায়ু রেচন করিতে হয়, এই নিমিত্ত ইহাকে সূর্য্যভেদন বলে। ইহা অতি প্রধান যোগ বলিয়া যোগীরা স্থির করিয়াছেন ॥ ৫০ ॥

অথোজ্জায়ী।

মুখং সংযম্য নাড়ীভ্যামাকৃষ্য পবনং শনৈঃ।
যথা লগতি কণ্ঠাত্তু হৃদয়াবধি সস্বনম্॥ ৫১॥
পূর্ব্ববৎকুম্ভয়েৎপ্রাণং রেচয়েদিড়য়া ততঃ।
শ্লেষ্মদোষহরং কণ্ঠে দেহানলবিবর্দ্ধনম্॥ ৫২॥

উজ্জায়িনমাহ সার্দ্ধেন। মুখমিতি মুখমাস্যং সংযম্য সংযতং কৃত্বা মুদ্রয়িত্বেত্যর্থঃ। কণ্ঠাত্তু কণ্ঠাদারভ্য হৃদয়াবধি হৃদয়মবধির্যস্মিন্ কর্ম্মণি তত্তথা স্বনেন সহিতং যথাস্যাত্তথা। উভে ক্রিয়াবিশেষণে। লগতি শ্লিষ্যতি পবন ইত্যর্থাৎ। তথা তেন প্রকারেণ নাড়ীভ্যামিড়াপিঙ্গলাভ্যাং পবনং বায়ুং শনৈর্ম্মন্দমাকৃষ্যাকৃষ্টং কৃত্বা পূরয়িত্বেত্যর্থঃ॥ ৫১॥

প্রাণং পূর্ব্ববৎপূর্ব্বেণ সূর্য্যভেদনেন তুল্যং পূর্ব্ববৎ। আকেশাদানখাগ্রাচ্চ নিরোধাবধি কুম্ভয়েদিত্যুক্তরীত্যা কুম্ভয়েদ্রোধয়েৎ। ততঃ কুম্ভকানন্তরমিড়য়া বামনাড্যা রেচয়েত্ত্যজেৎ। উজ্জায়িগুণানাহ সার্দ্ধশ্লোকেন। শ্লেষ্মদোষহরমিতি। কণ্ঠে কণ্ঠপ্রদেশে শ্লেষ্মণো দোষাঃ শ্লেষ্মদোষাঃ কাসাদয়স্তান্ হরতীতি শ্লেষ্মদোষহরস্তং দেহানলস্য দেহে মধ্যগতানলস্য জাঠরস্য বিবর্দ্ধনং বিশেষেণ বর্দ্ধনং দীপনমিত্যর্থঃ॥ ৫২॥

অনন্তর উজ্জায়ী কুম্ভক কথিত হইতেছে।—সাধক মুখ মুদ্রিত করিয়া যাহাতে কণ্ঠ হইতে হৃদয় পর্য্যন্ত বায়ু সশব্দে সংলগ্ন, এইরূপে ইড়া ও পিঙ্গলা উভয় নাড়ীদ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিবে॥ ৫১॥

বায়ু আকর্ষণ করিয়া সূর্য্যভেদনক্রমানুসারে আকেশ পাদাগ্র পর্য্যন্ত কুম্ভক করিবে। অনন্তর ইড়ানাড়ী, অর্থাৎ বামনাসিকায় বায়ু রেচন করিতে হইবে। এইরূপে উজ্জায়ী প্রাণায়াম সাধন করিলে শ্লেষ্মদোষ নিবৃত্তি হয়, তাহার কাসরোগ জন্মিতে পারে না এবং জঠরাগ্নি বৃদ্ধি পায়॥ ৫২॥

নাড়ীজলোদরাধাতুগতদোষবিনাশনম্।
গচ্ছতা তিষ্ঠতা কার্য্যমুজ্জায্যাখ্যং তু কুম্ভকম্॥ ৫৩॥

অথ সীৎকারী।

সীৎকাং কুর্য্যাত্তথা বক্ত্রে ঘ্রাণেনৈব বিজৃম্ভিকাম্।
এবমভ্যাসযোগেন কামদেবো দ্বিতীয়কঃ॥ ৫৪॥

নাড়ীতি। নাড়ী শিরা জলং পীতমুদকমুদরং তুন্দমাসমন্তাদ্দেহে বর্ত্তমানা ধাতব আধাতবঃ। এষামিতরেতরদ্বন্দ্বঃ। তেষু গতঃ প্রাপ্তো যো দোষো বিকারস্তং বিশেষেণ নাশয়তীতি নাড়ীজলোদরাধাতুগতদোষবিনাশনং। গচ্ছতা গমনং কুর্ব্বতা তিষ্ঠতা স্থিতেন বাপি পুংসা উজ্জায্যাখ্যামুজ্জায়ীত্যাখ্যা যস্য তৎ। তু ইত্যনেনাস্য বৈশিষ্ট্যং দ্যোতয়তি। কার্য্যং কর্ত্তব্যং। উজ্জাপীতি ক্বচিৎপাঠঃ। গচ্ছতা তিষ্ঠতা তু বন্ধরহিতঃ কর্ত্তব্যঃ। কুম্ভকশব্দস্ত্রিলিঙ্গঃ। পুংলিঙ্গপাঠে তু বিশেষণেষ্বপি পুংলিঙ্গঃ পাঠঃ কার্য্যঃ। ৫৩।

সীৎকারীকুম্ভকমাহ। সীৎকামিতি। বক্ত্রে মুখে সীৎকাং সীদেব সীৎকা সীদিতি শব্দঃ সীৎকারস্তাং কুর্য্যাৎ। ওষ্ঠয়োরন্তরে সংলগ্নয়া জিহ্বয়া সীৎকারপূর্ব্বকং মুখেন পূরকং কুর্য্যাদিত্যর্থঃ। ঘ্রাণেনৈব নাসিকয়ৈবেত্যনেনোভাভ্যাং নাসাপুটাভ্যাং রেচকঃ কার্য্য ইত্যুক্তং।

উক্ত উজ্জায়ী নামক কুম্ভক নাড়ীগতদোষ, পীতজলস্থিতদোষ, উদরগত দোষ, সর্ব্বদেহব্যাপী ধাতুদোষ হরণ করে। এই উজ্জায়ী কুম্ভক গমনকালেও করিতে পারে, ইহাতে কোনরূপ বন্ধাদির প্রয়োজন নাই। ৫৩।

অনন্তর সীৎকারী নামক কুম্ভক কথিত হইতেছে।—এই প্রাণায়ামের প্রথমে সাধক মুখে সীৎকার, অর্থাৎ "সীৎ" এইরূপ শব্দ করিয়া ওষ্ঠদ্বয়ের মধ্যে জিহ্বা সংলগ্নকরতঃ সেই জিহ্বাদ্বারা সীৎকারপূর্ব্বক বায়ু পূরণ করিবে। অনন্তর কুম্ভক করিয়া উভয় নাসিকায় রেচন করিবে, কদাচ

যোগিনীচক্রসামান্যঃ সৃষ্টিসংহারকারকঃ।
ন ক্ষুধা ন তৃষ্ণা নিদ্রা নৈবালস্যং প্রজায়তে ॥ ৫৫ ॥
ভবেৎ সত্ত্বং চ দেহস্য সর্ব্বোপদ্রববর্জ্জিতঃ।
অনেন বিধিনা সত্যং যোগীন্দ্রো ভূমিমণ্ডলে ॥ ৫৬ ॥

এবশব্দেন বক্ত্রস্য ব্যবচ্ছেদঃ। বক্ত্রেণ বায়োর্নিঃসারণং স্বভ্যাসানন্তরমপি ন কার্য্যং। বলহানিকরত্বাৎ। বিজৃম্ভিকাং রেচকং কুর্য্যাদিত্যত্রাপি সম্বধ্যতে। কুম্ভকত্বমুক্তোঽপি সীৎকার্য্যাঃ কুম্ভকত্বাদেবাবগন্তব্যঃ। অথ সীৎকার্য্যাঃ প্রশংসা। এবমুক্তপ্রকারেণাভ্যাসঃ পৌনঃপুন্যেনানুষ্ঠানং স এব যোগঃ যোগসাধনত্বাত্তেন দ্বিতীয় এব দ্বিতীয়কঃ কামদেবঃ কন্দর্পঃ। রূপলাবণ্যাতিশয়েন কামদেবসাদৃশ্যাৎ ॥ ৫৪ ॥

যোগিনীনাং চক্রং যোগিনীচক্রং যোগিনীসমূহঃ। তস্য সামান্যঃ সংসেব্যঃ সৃষ্টিঃ প্রপঞ্চোৎপত্তিঃ সংহারস্তল্লয়ঃ তয়োঃ কারকঃ কর্ত্তা। ক্ষুধা ভোক্তুমিচ্ছা ন। তৃষা জলপানেচ্ছা ন। নিদ্রা সুষুপ্তির্ন। আলস্যং কায়চিত্তগৌরবাৎপ্রবৃত্ত্যভাবঃ। কায়গৌরবং কফাদিনা চিত্তগৌরবং তমোগুণেন নৈব প্রজায়তে নৈব প্রাদুর্ভবতি। এবমভ্যাসযোগেনেতি প্রজায়ত ইতি চ প্রতিবাক্যং সম্বধ্যতে ॥ ৫৫ ॥

ভবেদিতি। দেহস্য শরীরস্য সত্ত্বং বলং চ ভবেৎ। অনেনোক্তেন বিধিনাভ্যাসবিধিনা যোগিনামিন্দ্র ইব যোগিন্দ্রো ভূমিমণ্ডলে সর্ব্বরূপ-

---

মুখদ্বারা রেচন করিবে না, যেহেতু মুখদ্বারা রেচন করিলে বলহানি হইয়া থাকে। এই যোগ পুনঃ পুনঃ অনুষ্ঠান করিলে সেই ব্যক্তি কামদেবতুল্য রূপলাবণ্য সম্পন্ন হয় ॥ ৫৪ ॥

উক্ত সীৎকারী যোগ সাধন করিতে পারিলে সাধক যোগিনীগণের সেব্য হইয়া থাকে এবং সে এই প্রপঞ্চ জগতের সৃষ্টি ও সংহার করিতে সমর্থ হয়। তাহার ক্ষুধা, তৃষ্ণা, নিদ্রা ও আলস্য কিছুই থাকে না ॥ ৫৫ ॥

উক্ত সীৎকারী যোগের প্রভাবে সাধকের শরীরে সমধিক বল বৃদ্ধি

অথ শীতলী।

জিহ্বয়া বায়ুমাকৃষ্য পূর্ব্ববৎ কুম্ভসাধনম্।
শনকৈর্ঘ্রাণরন্ধ্রাভ্যাং রেচয়েৎ পবনং সুধীঃ॥ ৫৭॥
গুল্মপ্লীহাদিকান্ রোগান্ জ্বরং পিত্তং ক্ষুধাং তৃষাম্।
বিষাণি শীতলীনাম কুম্ভিকেয়ং নিহন্তি হি॥ ৫৮॥

দ্রবৈর্ব্বর্জ্জিতঃ সর্ব্বোপদ্রববর্জ্জিতো ভবেৎ সত্যং। সর্ব্ববাক্যং সাবধারণমিতি ন্যায়াৎ। যদুক্তং ফলং তৎসত্যমেবেত্যর্থঃ। ৫৬॥

শীতলীকুম্ভকমাহ। জিহ্বয়েতি জিহ্বয়োষ্ঠয়োর্ব্বহির্নির্গতয়া বিহঙ্গমাধবচঞ্চুসদৃশয়া বায়ুমাকৃষ্য শনৈঃ পূরকং কৃত্বেত্যর্থঃ। পূর্ব্ববৎ সূর্য্যভেদনবৎ কুম্ভস্য কুম্ভকস্য সাধনং বিধানং কৃত্বেত্যধ্যাহারঃ। সুধীঃ শোভনা ধীর্য্যস্য সঃ ঘ্রাণস্য রন্ধ্রে তাভ্যাং নাসাপুটবিবরাভ্যাং শনকৈঃ শনৈরেব। অব্যয়সর্ব্বনাম্নামিত্যকৃচ। পবনং বায়ুং রেচয়েৎ। ৫৭॥

শীতলীগুণানাহ। গুল্মশ্চ প্লীহশ্চ গুল্মপ্লীহৌ রোগবিশেষাবাদী যেষাং তে গুল্মপ্লীহাদিকাস্তান্ রোগানাময়ান্ জ্বরং জ্বরাখ্যং রোগং পিত্তং পিত্তধিকারং ক্ষুধাং ভোক্তুমিচ্ছাং তৃষাং জলপানেচ্ছাং বিষাণি সর্পাদিবিষজনিতবিকারান্। শীতলীনামেতি প্রসিদ্ধার্থিকমব্যয়ং। ইয়মুক্তা কুম্ভিকা

পায়। যোগীন্দ্রগণ উক্ত বিধি অনুসারে যোগাভ্যাস করিলে ভূমণ্ডলে সর্ব্বপ্রকার উপদ্রব রহিত হইয়া থাকে॥ ৫৬॥

এইক্ষণ শীতলী নামক কুম্ভক কথিত হইতেছে।—জিহ্বাকে ওষ্ঠদ্বয়ের বহির্গত করিয়া তাহা পক্ষিচঞ্চুর ন্যায় করিবে, পরে এই পক্ষিচঞ্চুসদৃশ জিহ্বাদ্বারা ক্রমত বায়ু আকর্ষণ করতঃ পূরক করিবে। অনন্তর সুধীসাধক পূর্ব্বোক্ত সূর্য্যভেদন কুম্ভকের ন্যায় কুম্ভক করিয়া উভয় নাসিকাদ্বারা অল্পে অল্পে বায়ু রেচন, অর্থাৎ বায়ু নিঃসারিত করিবে, ইহাকেই শীতলী কুম্ভক বলে॥ ৫৭॥

অনন্তর শীতলী কুম্ভকের গুণ বিবৃত হইতেছে।—এই শীতলী কুম্ভক সাধন করিলে গুল্ম প্লীহাপ্রভৃতি উদররোগ, জ্বর, পিত্তবিকার বিনাশ

অথ ভস্ত্রিকা।

ঊর্ব্বোরুপরি সংস্থাপ্য শুভে পাদতলে উভে।

পদ্মাসনং ভবেদেতৎ সর্ব্বপাপপ্রণাশনম্॥ ৫৯॥

সম্যক্ পদ্মাসনং বদ্ধা সমগ্রীবোদরঃ সুধীঃ।

মুখং সংযম্য যত্নেন প্রাণং প্রাণেন রেচয়েৎ॥ ৬০॥

নিহন্তি নিতরাং হন্তি। কুম্ভশব্দঃ স্ত্রীলিঙ্গোঽপি। তথাচ শ্রীহর্ষঃ। উদস্য কুম্ভীরথশাতকুম্ভজা ইতি॥ ৫৮॥

ভস্ত্রাকুম্ভকস্য পদ্মাসনপূর্ব্বকমেবানুষ্ঠানাত্তদাদৌ পদ্মাসনমাহ। ঊর্ব্বোরিতি। উপর্য্যুত্তানে শুদ্ধে শুভ্রে উভে দ্বে পাদয়োস্তলেঽধঃপ্রদেশে ঊর্ব্বোঃ সংস্থাপ্য সম্যক্ স্থাপয়িত্বা বসেৎ। এতৎপদ্মাসনং ভবেৎ। কীদৃশং সর্ব্বেষাং পাপানাং প্রকর্ষেণ নাশনং। অত্রোপরীত্যব্যয়মুত্তানবাচকং। তথা চ কারকেষু মনোরমায়াং উপর্য্যুপরি বুদ্ধীনামিত্যত্রোপরি বুদ্ধীনামিত্যস্যোত্তানবুদ্ধীনামিতি ব্যাখ্যানং কৃতং॥ ৫৯॥

ভস্ত্রিকাকুম্ভকমাহ। সমমিতি। গ্রীবা চ উদরং চ গ্রীবোদরং। প্রাণ্যঙ্গত্বাদেকবদ্ভাবঃ সমং গ্রীবোদরং যস্য স সমগ্রীবোদরঃ। সুস্থিতা ধীর্য্যস্য স সুধীঃ পদ্মাসনং সম্যক্ স্থিরং বদ্ধা মুখং সংযম্য সংযতং কৃত্বা যত্নেন প্রযত্নেন ঘ্রাণেন ঘ্রাণস্যৈকতরেণ রন্ধ্রেণ প্রাণং শরীরান্তঃ স্থিতং বায়ুং রেচয়েৎ॥ ৬০॥

পায়, সাধকের ক্ষুধা তৃষ্ণা থাকে না এবং এই শীতলী কুম্ভক সর্পাদি বিষ বিকার নষ্ট করে॥ ৫৮॥

এইক্ষণ ভস্ত্রিকা নামক কুম্ভক বিবৃত হইতেছে।—এই কুম্ভক সাধনকালে প্রথমে পদ্মাসন করিতে হয়, তাহার ক্রম এই,—বাম উরুতে দক্ষিণ পাদতল এবং দক্ষিণ উরুতে বাম পাদতল স্থাপন করিয়া উপবেশন করিলেই পদ্মাসন হয়, এই আসন সাধকের সর্ব্বপ্রকার পাপ বিনাশ করে॥ ৫৯॥

ভস্ত্রিকা সাধন করিতে হইলে সুধী সাধক সম্যক্‌রূপে পদ্মাসন বদ্ধ করিয়া উপবেশনপূর্ব্বক গ্রীবা ও উদর সমভাবে রাখিবে এবং মুখ

যথা লগতি হৃৎকণ্ঠে কপালাবধি সস্বনম্।
বেগেন পূরয়েচ্চাপি হৃৎপদ্মাবধি মারুতম্॥ ৬১ ॥
পুনর্ব্বিরেচয়েত্তদ্বৎ পূরয়েচ্চ পুনঃ পুনঃ।
যথৈব লোহকারেণ ভস্ত্রা বেগেন চাল্যতে॥ ৬২ ॥

রেচকপ্রকারমাহ। যথেতি। হৃচ্চ হৃৎকণ্ঠং তস্মিন্ হৃৎকণ্ঠে। সমাহারদ্বন্দ্বঃ। কপালাবধি কপালপর্য্যন্তং স্বনেন সহিতং সস্বনং যথা স্যাত্তথা যেন প্রকারেণ লগতি প্রাণ ইতি শেষঃ তথা রেচয়েৎ। হৃৎপদ্মমবধির্যস্মিন্ কর্ম্মণি তৎ হৃৎপদ্মাবধি বেগেন তরসা মারুতং বায়ুং পূরয়েৎ। চাপীতি পাদপূরণার্থং॥ ৬১ ॥

পুনরিতি। তদ্বৎপূর্ব্ববৎ পুনর্ব্বিরেচয়েৎ পুনঃ পুনঃ পূরয়েচ্চেত্যন্বয়ঃ। উক্তেঽর্থে দৃষ্টান্তমাহ। যথৈবেতি। লোহকারেণ লোহবিকারাণাং কর্ত্তা ভস্ত্রাগ্নের্ধমনসাধনীভূতং চর্ম্ম যথৈব যেন প্রকারেণ বেগেন চাল্যতে॥৬২॥

সংযত করিয়া যত্নসহকারে নাসিকারন্ধ্রের অন্তর্গত বায়ু রেচন করিতে হইবে। ৬০ ॥

পূর্ব্বশ্লোকে যে অন্তর্ব্বায়ু রেচন উক্ত হইয়াছে, তাহার ক্রম এই,—যাহাতে কপালাবধি হৃদয় ও কণ্ঠেতে সশব্দে বায়ু সংলগ্ন হয়, এইরূপে অন্তর্গত বায়ু রেচন করিয়া পুনর্ব্বার হৃদয়কমল পর্য্যন্ত বেগ সহকারে বায়ু পূরণ করিবে॥ ৬১ ॥

অনন্তর পূর্ব্ব পূরিত বায়ু নিঃসারণ করিবে এবং পুনর্ব্বার বায়ু পূরণ করিয়া রেচন করিবে। যেমন লৌহকারকদিগের ভস্ত্রা (অগ্নি প্রজ্বালনার্থ চর্ম্মনির্ম্মিত যন্ত্র) একবার বায়ু পূর্ণ করিয়া পরক্ষণেই সেই বায়ু নিঃসারিত করে, সেইরূপ সাধক বায়ুদ্বারা উদর পূর্ণ করিবে ও উদর হইতে বায়ু নিঃসারিত করিবে॥ ৬২ ॥

তথৈব স্বশরীরস্থং চালয়েৎ পবনং ধিয়া।
যদা শ্রমো ভবেদ্দেহে তদা সূর্য্যেণ পূরয়েৎ ॥ ৬৩ ॥
যথোদরং ভবেৎ পূর্ণমনিলেন তথা লঘু।
ধারয়েন্নাসিকাং মধ্যাতর্জ্জনীভ্যাং বিনা দৃঢ়ম্ ॥ ৬৪ ॥
বিধিবৎ কুম্ভকং কৃত্বা রেচয়েদিড়য়ানিলম্।
বাতপিত্তশ্লেষ্মহরং শরীরাগ্নিবিবর্দ্ধনম্ ॥ ৬৫ ॥

তথৈব তেনৈব প্রকারেণ স্বশরীরস্থং স্বশরীরে স্থিতং পবনং প্রাণং ধিয়া বুদ্ধ্যা চালয়েৎ। রেচকপূরকযোর্নিরন্তরাবর্ত্তনেন চালনস্যাবধিমাহ। যদা শ্রম ইতি। যদা যস্মিন্ কালে দেহে শরীরে শ্রমো রেচকপূরকযোর্নিরন্তরাবর্ত্তনেনায়াসো ভবেত্তদা তস্মিন্ কালে। যথা যেন প্রকারেণ পবনেন বায়ুনা লঘু ক্ষিপ্রমেবোদরং পূর্ণং ভবেত্তথা তেন প্রকারেণ সূর্য্যনাড্যা পূরয়েৎ। লঘুক্ষিপ্রমরং দ্রুতমিত্যমরঃ ॥ ৬৩ ॥

পূরকানন্তরং যৎকর্ত্তব্যং তদাহ। ধারয়েদিতি। মধ্যমাতর্জ্জনীভ্যাং বিনাঙ্গুষ্ঠানামিকাকনিষ্ঠিকাভির্নাসিকাং দৃঢ়ং ধারয়েৎ। অঙ্গুষ্ঠেন দক্ষিণনাসাপুটং নিরুদ্ধ্যানামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং বামনাসাপুটং নিরুদ্ধ্যানাসিকাং দৃঢ়ং গৃহ্ণীয়াদিত্যর্থঃ। ৬৪ ॥

বিধিবদিতি। বন্ধপূর্ব্বকং কুম্ভকং কৃত্বেড়য়া চন্দ্রনাড্যাঽনিলং বায়ুং

যেমন লৌহকার পুনঃ পুনঃ ভস্ত্রাযন্ত্র পরিচালিত করে, সাধক সেইরূপ বুদ্ধি পূর্ব্বক স্বশরীরস্থ বায়ুর চালনা করিবে। যাবৎ শ্রান্তিবোধ না হয়, তাবৎ এইরূপে বায়ু চালন করিয়া পরিশ্রম বোধ হইলে সাধক সূর্য্য নাড়ী, অর্থাৎ দক্ষিণ নাসিকায় শীঘ্র বায়ু পূরণ করিবে ॥ ৬৩ ॥

অতি দ্রুত বায়ু গ্রহণপূর্ব্বক উদর পূর্ণ করিয়া মধ্যমা ও তর্জ্জনী ব্যতিরেকে অন্যান্য অঙ্গুলিদ্বারা নাসাপুট বদ্ধ করিবে, অর্থাৎ অঙ্গুষ্ঠাদ্বারা দক্ষিণ নাসাপুট রুদ্ধ করিয়া কনিষ্ঠা ও অনামিকা দ্বারা বাম নাসাপুট ধারণকরতঃ দৃঢ়রূপে নাসিকা গ্রহণ করিবে ॥ ৬৪ ॥

পূর্ব্বোক্ত প্রকারে নাসিকা গ্রহণপূর্ব্বক যথাশক্তি কুম্ভক করিয়া বাম

রেচয়েৎ। ভস্ত্রাকুম্ভকস্যৈবং পরিপাটী। বামনাসিকাপুটং দক্ষিণভুজানামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং নিরুদ্ধ্য দক্ষিণনাসিকাপুটেন ভস্ত্রাবদ্বেগেন রেচকপূরকাঃ কার্য্যাঃ। শ্রমে জাতে তেনৈব নাসাপুটেন পূরকং কৃত্বাঙ্গুষ্ঠেন দক্ষিণং নাসাপুটং নিরুদ্ধ্য যথাশক্তি কুম্ভকং ধারয়েৎ। পশ্চাদিড়য়া রেচয়েৎ। পুনর্দ্দক্ষিণনাসাপুটমঙ্গুষ্ঠেন নিরুদ্ধ্য বামনাসিকাপুটেন ভস্ত্রাবদ্‌ঝটিতি রেচকপূরকাঃ কর্ত্তব্যাঃ। শ্রমে জাতে তেনৈব নাসিকাপুটেন পূরকং কৃত্বানামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং বামনাসিকাপুটং নিরুদ্ধ্য যথাশক্তি কুম্ভকং কৃত্বা পিঙ্গলয়া রেচয়েদিত্যেকা রীতিঃ। বামনাসিকাপুটমনামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং দক্ষিণনাসিকাপুটেন পূরকং কৃত্বা ঝটিত্যঙ্গুষ্ঠেন নিরুদ্ধ্য বামনাসাপুটেন রেচয়েৎ। এবং শতধা কৃত্বা শ্রমে জাতে তেনৈব পূরয়েৎ। বন্ধপূর্ব্বকং কৃত্বেড়য়া রেচয়েৎ। পুনর্দ্দক্ষিণনাসাপুটমঙ্গুষ্ঠেন নিরুদ্ধ্য বামনাসাপুটেন পূরকং কৃত্বা ঝটিতি বামনাসিকাপুটমনামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং নিরুদ্ধ্য পিঙ্গলয়া রেচয়েদ্ভস্ত্রাবৎ। পুনঃপুনরেবং কৃত্বা রেচকপূরকাবৃত্তিশ্রমে জাতে বামনাসাপুটেন পূরকং কৃত্বানামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং

নাসিকাপুটে বায়ু রেচন করিবে। ভস্ত্রা কুম্ভকের সাধারণ নিয়ম এই যে, প্রথমত দক্ষিণ হস্তের কনিষ্ঠা ও অনামিকাদ্বারা বাম নাসাপুট রুদ্ধ করিয়া দক্ষিণ নাসিকায় ভস্ত্রাবৎ বায়ু রেচনান্তে পূরণ করিবে। পরিশ্রম বোধ হইলে সেই নাসিকায় পূরণ করিয়া অঙ্গুষ্ঠদ্বারা দক্ষিণ নাসাপুট রুদ্ধ করতঃ যথাশক্তি কুম্ভক করিয়া বাম নাসিকায় রেচন করিবে। অনন্তর অঙ্গুষ্ঠদ্বারা দক্ষিণ নাসাপুট রুদ্ধ করিয়া বাম নাসিকাদ্বারা বায়ু গ্রহণ করতঃ অনামিকা ও কনিষ্ঠাদ্বারা বাম নাসিকা রুদ্ধ করিয়া যথাশক্তি কুম্ভক করতঃ দক্ষিণ নাসিকায় বায়ু রেচন করিবে। পরে বাম নাসাপুট অনামিকা ও কনিষ্ঠাদ্বারা রুদ্ধ করিয়া দক্ষিণ নাসিকায় পূরণ করত অঙ্গুষ্ঠদ্বারা দক্ষিণ নাসিকা ধারণপূর্ব্বক যথাশক্তি কুম্ভক করিতে হইবে এবং বাম নাসিকায় রেচন করিবে। বারম্বার এইরূপ ভস্ত্রিকাখ্য কুম্ভক করিতে হইবে। এইরূপ কুম্ভকে পরিশ্রম বোধ হইলে যখন যে নাসিকায় রেচন করিবে, তখনই সেই নাসিকায় পূরক

কুণ্ডলীবোধকং ক্ষিপ্রং পবনং সুখদং হিতম্।
ব্রহ্মনাড়ীমুখে সংস্থকফাদ্যর্গলনাশনম্ ॥ ৬৬ ॥

ধৃত্বা কুম্ভকং কৃত্বা পিঙ্গলয়া রেচয়েদিতি দ্বিতীয়া রীতিঃ। ভস্ত্রিকাগুণা-নাহ। বাতপিত্তেতি। বাতশ্চ পিত্তং চ শ্লেষ্মা চ বাতপিত্তশ্লেষ্মাণস্তান্ হরতীতি তাদৃশং শরীরে দেহে যোঽগ্নির্জ্জঠরানলস্তস্য বিশেষেণ বর্দ্ধনং দীপনং ॥ ৬৫ ॥

ক্ষিপ্রং শীঘ্রং কুণ্ডল্যাঃ সুপ্তায়া বোধকং বোধকর্ত্তৃ পুনাতীতি পবনং পবিত্রকারকং সুখং দদাতীতি সুখদং হিতং ত্রিদোষহরত্বাৎ সর্ব্বেষাং হিতং সর্ব্বদা চ হিতং সর্ব্বেষাং কুম্ভকানাং সর্ব্বদা হিতত্বেঽপি সূর্য্যভেদনো-জ্জায়িনাবুষ্ণৌ প্রায়েণ শীতে হিতৌ। শীৎকারীশীতল্যৌ প্রায়েণোষ্ণে হিতে। ভস্ত্রাকুম্ভকঃ সমশীতোষ্ণঃ সর্ব্বদা হিতঃ সর্ব্বেষাং কুম্ভকানাং সর্ব্বরোগহরত্বেঽপি সূর্য্যভেদনং প্রায়েণ বাতহরং। উজ্জায়ী প্রায়েণ শ্লেষ্মহরঃ। সীৎকারীশীতল্যৌ প্রায়েণ পিত্তহরে। ভস্ত্রাখ্যঃ কুম্ভকঃ ত্রিদোষহর ইতি বোধ্যং। ব্রহ্মনাড়ী সুষুম্না ব্রহ্মপ্রাপকত্বাৎ। তথা চ শ্রুতিঃ। শতং চৈকা চ হৃদয়স্য নাড়্যস্তাসাং মূর্দ্ধানমভিনিঃসৃতৈকা। তয়োর্দ্ধমায়ন্নমৃতত্বমেতি বিষ্বগণ্যা উৎক্রমণে ভবন্তি। তস্যা মুখেঽগ্র-

---

করিবে। ইহাতে বাতপিত্ত ও কফদোষ নিবৃত্তি পায় এবং শারীরিক অগ্নির বর্দ্ধন হয় ॥ ৬৫ ॥

উক্ত ভস্ত্রিকা কুম্ভকে সুষুপ্তা কুণ্ডলী প্রবোধিতা হয়, শরীর পবন সুখদ পবিত্রকারক ও হিত, অর্থাৎ ত্রিদোষহারী হইয়া থাকে। সর্ব্বদাই সকল প্রকার কুম্ভক হিতকর বটে, পরন্তু সূর্য্যভেদন ও উজ্জায়ী এই কুম্ভকদ্বয় উষ্ণগুণপ্রদ ও শীত গুণকারক। সীৎকারী ও শীতলী কুম্ভক শীতল হইলেও প্রায়ই উষ্ণ। ভস্ত্রাখ্য কুম্ভক সমশীতোষ্ণ। সর্ব্বদাই সকল কুম্ভক সর্ব্বরোগহর হইলেও সূর্য্যভেদন বাতহর, উজ্জায়ী শ্লেষ্ম হর এবং সীৎকারী ও শীতলী এই দুই কুম্ভক প্রায়ই পিত্ত হরণ করে। পরন্তু ভস্ত্রাখ্য কুম্ভক বায়ু, পিত্ত ও শ্লেষ্ম এই ত্রিদোষহারী, আর ব্রহ্ম

সম্যগ্‌গাত্রসমুদ্ভূতগ্রন্থিত্রয়বিভেদকম্।
বিশেষেণৈব কর্ত্তব্যং ভস্ত্রাখ্যং কুম্ভকং ত্বিদম্॥ ৬৭॥

অথ ভ্রামরী।

বেগাদ্ঘোষং পূরকং ভৃঙ্গনাদং ভৃঙ্গীনাদং রেচকং মন্দ-

ভাগে সংস্থঃ সম্যক্‌ স্থিতো যঃ কফাদিরূপোঽর্গলঃ প্রাণগতিপ্রতিবন্ধক-স্তস্য নাশনং নাশকর্ত্তৃ॥ ৬৬॥

সম্যক্‌ দৃঢ়ীভূতং গাত্রে গাত্রমধ্যে সুষুম্নায়ামেব সম্যগুদ্ভূতং সমুদ্ভূতং জাতং যদ্‌গ্রন্থীনাং ত্রয়ং গ্রন্থিত্রয়ং ব্রহ্মগ্রন্থিবিষ্ণুগ্রন্থিরুদ্রগ্রন্থিরূপং তস্য বিশেষেণ ভেদজনকং। অতএব ইদং ভস্ত্রা ইত্যাখ্যা যস্যেতি ভস্ত্রাখ্যং কুম্ভকং তু বিশেষেণৈব কর্ত্তব্যং অবশ্য কর্ত্তব্যমিত্যর্থঃ। সূর্য্যভেদনাদয়স্তু যথা-সম্ভবং কর্ত্তব্যাঃ॥ ৬৭॥

ভ্রামরীকুম্ভকমাহ। বেগাদিতি। বেগাত্তরসা ঘোষং সশব্দং যথা স্যাত্তথা ভৃঙ্গস্য ভ্রমরস্য নাদ ইব নাদো যস্মিন্‌ কর্ম্মণি তত্তথা পূরকং কৃত্বা। ভৃঙ্গ্যো ভ্রমর্য্যস্তাসাং নাদ ইব নাদো যস্মিংস্তত্তথা মন্দংমন্দং রেচকং কুর্য্যাৎ। পূরকানন্তরং কুম্ভস্তু ভ্রামর্য্যাঃ কুম্ভকত্বাদেব সিদ্ধো বিশেষাচ্চ নোক্তঃ। পূরকরেচকয়োস্তু বিশেষোঽস্তীতি তাবেবোক্তৌ। এবমুক্তরীত্যাভ্যসন-

---

নাড়ীর মুখে যে শ্লেষ্মাদিরূপ অর্গল, অর্থাৎ প্রাণগতির প্রতিবন্ধক, তাহা নাশ করে॥ ৬৬॥

কুম্ভক সম্যক্‌রূপে অভ্যস্ত হইলে শরীরমধ্যগত সুষুম্না মধ্যে যে ব্রহ্ম-গ্রন্থি, বিষ্ণুগ্রন্থি এবং রুদ্রগ্রন্থি নামক গ্রন্থিত্রয় আছে, তাহার ভেদ হইয়া থাকে। অতএব বিশেষ যত্নসহকারে এই ভস্ত্রিকাখ্য কুম্ভক অবশ্য অভ্যাস করিবে॥ ৬৭॥

অনন্তর ভ্রামরী নামক কুম্ভক কথিত হইতেছে।—অতিবেগে ভ্রমর শব্দের ন্যায় শব্দ করত পূরক করিবে এবং ভ্রমরী শব্দের ন্যায় শব্দ করত অল্পে অল্পে রেচক করিবে। এই পূরক ও রেচক এই উভয়ের মধ্যে কুম্ভক করিবে। এই প্রকার পূরক, কুম্ভক ও রেচক করিলেই ভ্রামরী

মন্দম্। যোগীন্দ্রাণামেবমভ্যাসযোগাচ্চিত্তে জাতা কাচিদানন্দলীলা॥ ৬৮॥

অথ মূর্চ্ছা।

পূরকান্তে গাঢ়তরং বদ্ধা জালন্ধরং শনৈঃ।
রেচয়েন্মূর্চ্ছনাখ্যেয়ং মনোমূর্চ্ছা সুখপ্রদা॥ ৬৯॥

অথ প্লাবিনী।

অন্তঃ প্রবর্ত্তিতোদারমারুতা পূরিতোদরঃ।
পয়স্যগাধেঽপি সুখাৎ প্লবতে পদ্মপত্রবৎ॥ ৭০॥

মভ্যাসস্তস্য যোগো যুক্তিস্তস্মাদ্‌যোগীন্দ্রাণাং চিত্তে কাচিদনির্ব্বাচ্যা আনন্দেন লীলা ক্রীড়া আনন্দলীলা জাতোৎপন্না ভবতি॥ ৬৮॥

মূর্চ্ছাকুম্ভকমাহ। পূরকান্তে ইতি। পূরকস্যান্তেঽবসানেঽতিশয়েন গাঢ়তরং জালন্ধরাখ্যং বন্ধং বদ্ধা শনৈর্ম্মন্দং মন্দং রেচয়েৎ। ইয়ং কুম্ভিকা মূর্চ্ছনাখ্যা মূর্চ্ছনা ইত্যাখ্যা যত ইতি মূর্চ্ছনাখ্যা। কীদৃশী মনো মূর্চ্ছয়তীতি মনোমূর্চ্ছা এতেন মূর্চ্ছনায়া বিগ্রহদর্শনপূর্ব্বকং ফলমুক্তং। পুনঃ কীদৃশী সুখপ্রদা সুখং প্রদদাতীতি সুখপ্রদা॥ ৬৯॥

প্লাবিনীকুম্ভকমাহ। অন্তরিতি। অন্তঃ শরীরাস্থঃ প্রবর্ত্তিতঃ পূরিত উদারোঽতিশয়িতো যো মারুতঃ সমীরস্তেনাসমন্তাৎ পূরিতমুদরং যেন সঃ

নামক কুম্ভক হয়। যোগীন্দ্রগণ এই ভ্রামরী কুম্ভকের অভ্যাস করিলে তাহাদিগের চিত্তে অনির্ব্বচনীয় আনন্দ অনুভূত হইতে থাকে॥ ৬৮॥

এইক্ষণ মূর্চ্ছানাখ্য কুম্ভক কথিত হইতেছে।—সাধক পূরক করিয়া পূরকাবসানে দৃঢ়রূপে জালন্ধর বন্ধ করিয়া রেচক করিবে। এই কুম্ভক করিলে মনের মূর্চ্ছা হয়, অতএব ইহাকে মূর্চ্ছানাখ্য কুম্ভক বলা যায়। আর ইহা অতিশয় সুখপ্রদ। ৬৯॥

অনন্তর প্লাবিনী নামক কুম্ভক কথিত হইতেছে।—শরীরের মধ্যে যে বায়ু প্রবর্ত্তিত আছে, তাহাদ্বারা উদরের মধ্যভাগ পূরিত করিবে। এই-

প্রাণায়ামস্ত্রিধা প্রোক্তো রেচপূরককুম্ভকৈঃ।
সহিতঃ কেবলশ্চেতি কুম্ভকো দ্বিবিধো মতঃ॥ ৭১॥

পুমানগাধেঽপ্যতলস্পর্শেঽপি পয়সি জলে পদ্মপত্রবৎ পদ্মপত্রেণ তুল্যং সুখাদনায়াসাৎ প্লবতে তরতি গচ্ছতি॥ ৭০॥

অথ প্রাণায়ামভেদানাহ। প্রাণায়াম ইতি। প্রাণস্য শরীরান্তঃসঞ্চারিবায়োরায়মনং নিরোধনমায়ামঃ প্রাণায়ামঃ। প্রাণায়ামলক্ষণমুক্তং গোরক্ষনাথেন। প্রাণঃ স্বদেহজীবায়ুরায়ামস্তন্নিরোধনমিতি। রেচকশ্চ পূরকশ্চ কুম্ভকশ্চ তৈর্ভেদৈস্ত্রিধা ত্রিপ্রকারকঃ রেচকপ্রাণায়ামঃ পূরক-প্রাণায়ামঃ কুম্ভকপ্রাণায়ামশ্চেতি। রেচকলক্ষণমাহ যাজ্ঞবল্ক্যঃ। বহির্য-দ্রেচনং বায়ো রুদরাদ্রেচকঃ স্মৃত ইতি রেচকপ্রাণায়ামলক্ষণং। নিষ্ক্রম্য নাসাবিবরাদশেষং প্রাণং বহিঃ শূন্যমিবানিলেন। নিরুদ্ধ্য সন্তিষ্ঠতি রুদ্ধ-বায়ুঃ স রেচকোনাম মহানিরোধঃ। পূরকলক্ষণং। বাহ্যাদাপূরণং বায়ো-রুদরে পূরকো হি সঃ। পূরকপ্রাণায়ামলক্ষণং। বাহ্যে স্থিতং প্রাণপুটেন বায়ুমাকৃষ্য তেনৈব শনৈঃ সমন্তাৎ। নাড়ীশ্চ সর্ব্বাঃ পরিপূরয়েদ্‌যঃ স পূরকো নাম মহানিরোধঃ। কুম্ভকলক্ষণং। সংপূর্য্য কুম্ভবদ্বায়োর্দ্ধারণং

রূপ কুম্ভক করিলে সাধক অগাধ জলেও পদ্মপত্রের ন্যায় সুখে ভাসিয়া বেড়াইতে পারে॥ ৭০॥

অতঃপর প্রাণায়ামের প্রকার ভেদ প্রদর্শিত হইতেছে।—শরীরান্তঃ-সঞ্চারী বায়ুর নিরোধই প্রাণায়াম। গোরক্ষ বলিয়াছেন যে, দেহেতে জীবভূত বায়ুর নিরোধই প্রাণায়াম। এই প্রাণায়াম ত্রিবিধ, যথা—রেচক, পূরক ও কুম্ভক, অর্থাৎ রেচক প্রাণায়াম, পূরক প্রাণায়াম ও কুম্ভক প্রাণায়াম। যাজ্ঞবল্ক্য রেচক লক্ষণ বলিয়াছেন যে, উদরস্থ বায়ুর বহির্নিঃসারণই রেচক প্রাণায়াম। আর লিখিত আছে যে, প্রাণ বায়ুকে নাসাবিবর হইতে নিষ্ক্রামিত করিয়া শরীরকে বায়ুশূন্য করিবে এবং বায়ু নিরোধপূর্ব্বক অবস্থিতি করিবে, ইহাকে রেচক নামক মহানিরোধ বলে। আর বহিঃস্থ বায়ুর যে অন্তরে আপূরণ, তাহাকে পূরক প্রাণায়াম

যাবৎ কেবলসিদ্ধিঃ স্যাৎ সহিতং তাবদভ্যসেৎ।
রেচকং পূরকং মুক্ত্বা সুখং যদ্বায়ুধারণম্॥ ৭২॥

কুম্ভকো ভবেৎ। অয়ং কুম্ভকস্ত পূরকপ্রাণায়ামাদভিন্নঃ। ভিন্নস্তু ন রেচকো নৈব চ পূরকোঽত্র নাসাপুটে সংস্থিতমেব বায়ুং। সুনিশ্চলং ধারয়তে ক্রমেণ কুম্ভাখ্যমেতৎপ্রবদন্তি তজ্জ্ঞাঃ। অথ প্রকারান্তরেণ প্রাণায়ামং বিভজতে সহিত ইতি। কুম্ভকো দ্বিবিধঃ। সহিতঃ কেবলশ্চেতি। মতোঽভিমতো যোগিনামিতি শেষঃ। তত্র সহিতো দ্বিবিধঃ। রেচকপূর্ব্বকঃ পূরকপূর্ব্বকশ্চ। তদুক্তং। আরেচ্যাপূর্য্য বা কুর্য্যাৎ স বৈ সহিতকুম্ভকঃ। তত্র রেচকপূর্ব্বকো রেচকপ্রাণায়ামাদভিন্নঃ। পূরকপূর্ব্বকঃ কুম্ভকঃ পূরকপ্রাণায়ামাদভিন্নঃ। কেবলকুম্ভকঃ কুম্ভকপ্রাণায়ামাদভিন্নঃ। প্রাগুক্তাঃ সূর্য্যভেদনাদয়ঃ পূরকপূর্ব্বকস্য কুম্ভকস্য ভেদা জ্ঞাতব্যাঃ। ৭১॥

সহিতকুম্ভকাভ্যাসস্যাবধিমাহ। যাবদিতি। কেবলস্য কেবলকুম্ভকস্য

বলে, আর লিখিত আছে যে, বহিঃস্থিত বায়ুকে নাসিকাপুটদ্বারা আকর্ষণ করিয়া দেহগত সমস্ত নাড়ী পূর্ণ করিবে, ইহাই পূরক নামক মহানিরোধ। কুম্ভক লক্ষণে লিখিত আছে যে, উদরে বায়ু পূর্ণ করিয়া কুম্ভবৎ করিবে, ইহা কুম্ভক প্রাণায়াম, এই কুম্ভক পূরক হইতে অভিন্ন। ভিন্ন কুম্ভক যথা,—রেচক বা পূরক নহে, অথচ নাসাপুটে সংস্থিত বায়ুকে নিশ্চলভাবে ধারণ করিলেই কুম্ভক হয়। কুম্ভকের অন্য প্রকার বিভেদ এই যে, কুম্ভক দ্বিবিধ, অর্থাৎ সহিত ও কেবল। এই দুই প্রকার, কুম্ভকের মধ্যে সহিত কুম্ভক যোগিগণের অভিমত এবং কেবল কুম্ভক যোগিগণের অনভিমত। আবার উক্ত সহিত কুম্ভক দুই প্রকার যথা,—রেচকপূর্ব্বক ও পূরকপূর্ব্বক। রেচকপূর্ব্বক কুম্ভক রেচক প্রাণায়ামের অভিন্ন এবং পূরকপূর্ব্বক কুম্ভক পূরক প্রাণায়ামের অভিন্ন। আর কেবল কুম্ভক কুম্ভকপ্রাণায়ামের অভিন্ন। পূর্ব্বোক্ত সূর্য্যভেদনাদি কুম্ভকই কেবল কুম্ভকের ভেদ জানিবে। ৭১॥

যাবৎ কেবল কুম্ভক সিদ্ধ না হয়, তাবৎ পূর্ব্বোক্ত সূর্য্যভেদনাদি

প্রাণায়ামোঽয়মিত্যুক্তঃ স বৈ কেবলকুম্ভকঃ।
কুম্ভকে কেবলে সিদ্ধে রেচপূরকবর্জ্জিতে ॥ ৭৩ ॥
ন তস্য দুর্ল্লভং কিঞ্চিত্ত্রিষু লোকেষু বিদ্যতে।
শক্তঃ কেবলকুম্ভেন যথেষ্টং বায়ুধারণাৎ ॥ ৭৪ ॥

সিদ্ধিঃ কেবলসিদ্ধির্যাবৎপর্য্যন্তং স্যাত্তাবৎপর্য্যন্তং সহিতকুম্ভকং সূর্য্যভেদাদিকমভ্যসেদনুতিষ্ঠেৎ। সুষুম্নাভেদানন্তরং যদা সুষুম্নান্তর্ঘণ্টাশব্দা ভবন্তি তদা কেবলকুম্ভকঃ সিদ্ধ্যতি তদনন্তরং সহিতকুম্ভকা দশ বিংশতি বা কার্য্যাঃ অশীতিসঙ্খ্যাপূর্ত্তিঃ কেবলকুম্ভকৈরেব কর্ত্তব্যা। সতি সামর্থ্যে কেবলকুম্ভকা অশীতেরধিকাঃ কার্য্যাঃ। কেবলকুম্ভকস্য লক্ষণমাহ। রেচক মিতি। রেচকং পূরকং মুক্ত্বা ত্যক্ত্বা সুখমনায়াসং যথা স্যাত্তথাবায়োর্দ্ধারণং বায়ুধারণং যৎ ॥ ৭২ ॥

সবা ইতি। মিশ্রিতঃ কেবলকুম্ভকঃ প্রাণায়াম ইত্যয়মুক্তঃ। কেবলং প্রশংসন্তি কেবল ইতি। রেচো রেচকঃ রেচশ্চ পূরকশ্চ রেচপূরকৌ তাভ্যাং বর্জ্জিতে রহিতে কেবলে কুম্ভকে সিদ্ধে সতি ॥ ৭৩ ॥

তস্য যোগিনস্ত্রিষু লোকেষু দুর্ল্লভং দুষ্প্রাপং কিঞ্চিৎ কিমপি যথেষ্টং

সহিত কুম্ভকের অভ্যাস করিতে থাকিবে। সুষুম্না ভেদানন্তর যখন সেই সুষুম্না মধ্যে ঘণ্টাশব্দ হইতে থাকে, তখনই কেবল কুম্ভক সিদ্ধ হইয়াছে জানা যায়। এই কুম্ভক সিদ্ধ হইলে দশ বা বিংশতিবার সহিত কুম্ভক করিবে, কেবল-কুম্ভকদ্বারা অশীতি সংখ্যায় পূরণ করিতে হইবে। আর শক্তিসত্তে অশীতির অধিক সংখ্যায় কেবল কুম্ভক করিবে। রেচক ও পূরক না করিয়া অনায়াসে বায়ু ধারণকেই কেবল কুম্ভক বলা যায় ॥ ৭২ ॥

মিশ্রিত ও কেবল এই উভয় বিধ কুম্ভককেই প্রাণায়াম বলা যায়, পরন্তু রেচক ও পূরক ব্যতিরেকে যে কুম্ভক হয়, তাহাই কেবল-কুম্ভক নামে খ্যাত ॥ ৭৩ ॥

যে যোগী কেবল কুম্ভকদ্বারা বায়ু ধারণ করিতে পারেন, ত্রিভুবনে

রাজযোগপদং চাপি লভতে নাত্র সংশয়ঃ।
কুম্ভকাৎ কুণ্ডলীবোধঃ কুণ্ডলীবোধতো ভবেৎ॥ ৭৫॥
অনর্গলা সুষুম্না চ হঠসিদ্ধিশ্চ জায়তে।

যথেচ্ছং বায়োর্দ্ধারণং বাপি ন বিদ্যতে তস্য সর্ব্বং সুলভমিত্যর্থঃ। শক্ত ইতি। কেবলকুম্ভকেন কুম্ভকাভ্যাসেন শক্তঃ সমর্থো যথেষ্টং যথেচ্ছং বায়োর্দ্ধারণং তস্মাদ্বায়ুধারণাৎ॥ ৭৪॥

রাজযোগপদং রাজযোগাত্মকং পদং লভতে। অত্র সংশয়ো ন। নিশ্চিতমেতদিত্যর্থঃ। কুম্ভকাভ্যাসস্য পরংপরয়া কৈবল্যহেতুত্বমাহ। কুম্ভকাদিতি। কুম্ভকাৎ কুম্ভকাভ্যাসাৎ কুণ্ডল্যাধারশক্তিস্তস্যা বোধো নিদ্রা-ভঙ্গো ভবেৎ। কুণ্ডল্যা বোধঃ কুণ্ডলীবোধস্তস্মাৎ কুণ্ডলীবোধতঃ॥ ৭৫॥

সুষুম্নানাড্যনর্গলা কফাদ্যর্গলরহিতা ভবেৎ। হঠস্য হঠাভ্যাসস্য সিদ্ধিঃ প্রত্যাহারাদিপরম্পরয়া কৈবল্যরূপা সিদ্ধির্জ্জায়তে। হঠযোগরাজযোগ-সাধনয়োঃ পরস্পরোপকার্য্যোপকারকত্বমাহ। হঠং বিনেতি। হঠং হঠযোগং বিনা রাজযোগো ন সিদ্ধ্যতি রাজযোগং বিনা হঠো ন সিদ্ধ্যতি ততো-ঽন্যতরস্য সিদ্ধির্নাস্তি। তস্মান্নিষ্পত্তিং রাজযোগসিদ্ধিমামর্য্যাদীকৃত্য যা নিষ্পত্তিস্তস্যা রাজযোগসিদ্ধিপর্য্যন্তং যুগ্মং হঠযোগরাজযোগদ্বয়মভ্যসেদনু-

---

তাহার কিছুই দুর্ল্লভ থাকে না, সে সর্ব্বদা আপন অভীষ্টলাভ করিতে পারে॥ ৭৪॥

কুম্ভকাভ্যাসই পরম্পরারূপে মুক্তির হেতু, অতএব ইহাকেই রাজ-যোগ বলা যায়, তাহাতে সংশয় নাই। আর এই যোগে কুলকুণ্ডলী শক্তির প্রবোধ জন্মে। এই নিমিত্ত ইহাকে কুণ্ডলীবোধও বলিয়া থাকে॥ ৭৫॥

সুষুম্না নাম্নী ব্রহ্মনাড়ী কফাদিদোষ রহিত হইয়া বিশুদ্ধ হইলেই হঠ-যোগের সিদ্ধি হয়, অর্থাৎ তাহাহইলেই প্রত্যাহারাদিদ্বারা মুক্তিলাভ হইতে পারে। আর হঠযোগ ও রাজযোগ ইহারা পরস্পরের সহকারী, অর্থাৎ প্রাণায়ামাদি হঠযোগ ব্যতিরেকে রাজযোগ সিদ্ধ হয় না এবং

হঠং বিনা রাজযোগো রাজযোগং বিনা হঠঃ।
ন সিধ্যতি ততো যুগ্মমানিষ্পত্তেঃ সমভ্যসেৎ ॥ ৭৬ ॥
কুম্ভকপ্রাণরোধান্তে কুর্য্যাচ্চিত্তং নিরাশ্রয়ম্।
এবমভ্যাসযোগেন রাজযোগপদং ব্রজেৎ ॥ ৭৭ ॥
বপুঃকৃশত্বং বদনে প্রসন্নতা
নাদস্ফুটত্বং নয়নে সুনির্ম্মলে।

ত্তেঃ। হঠাতিরিক্তে সাক্ষাৎ পরংপরয়া বা রাজযোগসাধনেঽত্র রাজযোগশব্দঃ। জীবসাধনে লাঙ্গলে জীবনশব্দপ্রয়োগবৎ। রাজযোগসাধনং চতুর্থোপদেশে বক্ষ্যমাণমুন্মনীশাম্ভবীমুদ্রাদিরূপমপরোক্ষানুভূতাবুক্তং পঞ্চদশাঙ্গরূপং দশাঙ্গরূপঞ্চ। বাক্যসুধায়ামুক্তং দৃশ্যানুবিদ্ধাদিরূপঞ্চ ॥ ৭৬ ॥

হঠাভ্যাসাদ্রাজযোগপ্রাপ্তিপ্রকারমাহ। কুম্ভকেতি। কুম্ভকেন প্রাণস্য যো রোধস্তস্যান্তে মধ্যে চিত্তমন্তঃকরণং নিরাশ্রয়ং কুর্য্যাৎ। সংপ্রজ্ঞাতসমাধৌ জাতায়াং ব্রহ্মাকারাবৃত্তেঃ পরং বৈরাগ্যেণ বিলয়ং কুর্য্যাদিত্যর্থঃ। এবমুক্তরীত্যাভ্যাসস্য যোগো যুক্তিস্তেন। যোগঃ সংহননোপায়ধ্যানসঙ্গতিযুক্তিষ্বিতি কোশঃ। রাজযোগপদং রাজযোগাত্মকং পদং ব্রজেৎ প্রাপ্নুয়াৎ ॥ ৭৭ ॥

হঠসিদ্ধিজ্ঞাপকমাহ। বপুঃকৃশত্বমিতি। বপুষো দেহস্য কৃশত্বং কার্শ্যং

রাজযোগ ব্যতিরেকে হঠযোগ সিদ্ধ হয় না, অতএব সিদ্ধি পর্য্যন্ত রাজযোগ ও হঠযোগ উভয় অভ্যাস করিতে থাকিবে। এই রাজযোগ সাধনের প্রণালী চতুর্থ উপদেশে বিশেষ বর্ণিত হইবে ॥ ৭৬ ॥

কি প্রকারে হঠযোগাভ্যাসে রাজযোগপ্রাপ্তি হয়, তাহাই কথিত হইতেছে।—কুম্ভকদ্বারা প্রাণবায়ুর রোধ করিয়া অন্তঃকরণকে নিরাশ্রয় করিবে, অর্থাৎ সম্প্রজ্ঞাত সমাধি হইলেই ব্রহ্মাকারে অবস্থিতি হয় এবং তাহাহইলে বৈরাগ্য উপস্থিত হইয়া চিত্তের লয় হইয়া থাকে। এই রূপে নিয়ত অভ্যাস করিলেই রাজযোগাত্মক পদ প্রাপ্ত হয় ॥ ৭৭ ॥

হঠযোগ সিদ্ধির চিহ্ন কথিত হইতেছে।—যে ব্যক্তির হঠযোগসিদ্ধি

অরোগতা বিন্দুজয়োঽগ্নিদীপনং
নাড়ীবিশুদ্ধির্হঠযোগলক্ষণম্ ॥ ৭৮ ॥

ইতি হঠযোগপ্রদীপিকায়াং দ্বিতীয়োপদেশঃ ॥ ২ ॥

বদনে মুখে প্রসন্নতা প্রসাদো নাদস্য ধ্বনেঃ স্ফুটত্বং প্রাকট্যং নয়নে নেত্রে সুষ্ঠু নির্ম্মলে অরোগস্য ভাবোঽরোগতা আরোগ্যং বিন্দোর্দ্ধাতো-র্জ্জয়ঃ ক্ষয়াভাবরূপঃ অগ্নেরৌদর্য্যস্য দীপনং দীপ্তির্নাড়ীনাং বিশেষেণ শুদ্ধির্ম্মলাপগমঃ এতদ্ধঠস্য হঠাভ্যাসসিদ্ধের্ভাবিন্যা লক্ষ্যতেঽনেনেতি লক্ষণং। ৭৮ ॥

ইতি শ্রীহঠপ্রদীপিকাব্যাখ্যায়াং জ্যোৎস্নাভিধায়াং ব্রহ্মানন্দকৃতায়াং
দ্বিতীয়োপদেশঃ ॥ ২ ।

হইয়াছে, তাহার শরীর কৃশ ও বদন প্রসন্ন হয়। তাহার বাক্য অতি সুস্পষ্ট এবং নয়নযুগল নির্ম্মল হইয়া থাকে, শরীরে কোন রোগ থাকে না, রেতঃপাত হয় না, শারীরিক অগ্নির দীপ্তি হয় এবং নাড়ী সকল বিশুদ্ধ হয়। এই সকল হইলেই হঠযোগ সিদ্ধ হইয়াছে বলিয়া জানা যায় ॥ ৭৮ ।

ইতি দ্বিতীয়োপদেশ। ২।

তৃতীয়োপদেশঃ।

সশৈলবনধাত্রীণাং যথাধারোঽহিনায়কঃ।
সর্ব্বেষাং যোগতন্ত্রাণাং তথাধারা হি কুণ্ডলী ॥ ১ ॥
সুপ্তা গুরুপ্রসাদেন যদা জাগর্ত্তি কুণ্ডলী।
তদা সর্ব্বাণি পদ্মানি ভিদ্যন্তে গ্রন্থয়োঽপি চ ॥ ২ ॥

অথকুণ্ডল্যাঃ সর্ব্বযোগাশ্রয়ত্বমাহ। সশৈলেতি। শৈলাশ্চ বনানি চ শৈলবনানি তৈঃ সহবর্ত্তমানাঃ সশৈলবনাস্তাশ্চ তা ধাত্র্যশ্চ ভূময়স্তাসাং। ধাত্র্যা একত্বেঽপি দেশভেদাদ্ভেদমাদায় বহুবচনং। অহীনাং সর্পাণাং নায়কো নেতাহিনায়কঃ শেষো যথা যদ্বদাধার আশ্রয়স্তথা তদ্বৎ। সর্ব্বেষাং যোগস্য তন্ত্রাণি যোগতন্ত্রাণি যোগোপায়াস্তেষাং কুণ্ডল্যাধারশক্তিরাশ্রয়ঃ। কুণ্ডলীবোধং বিনা সর্ব্বযোগোপায়ানাং বৈয়র্থ্যাদিতি ভাবঃ ॥ ১ ॥

কুণ্ডলীবোধস্য ফলমাহ দ্বাভ্যাং। সুপ্তেতি। সুপ্তা কুণ্ডলী গুরোঃ প্রসাদেন যদা জাগর্ত্তি বুধ্যতে তদা সর্ব্বাণি পদ্মানি ষট্‌চক্রাণি ভিদ্যন্তে ভিন্নানি ভবন্তি। গ্রন্থয়োঽপি চ ব্রহ্মগ্রন্থিবিষ্ণুগ্রন্থিরুদ্রগ্রন্থয়ো ভিদ্যন্তে ভেদং প্রাপ্নুবন্তীত্যন্বয়ঃ ॥ ২ ॥

আধারশক্তিরূপা কুণ্ডলীই সকল যোগের আশ্রয়, যেমন এক অনন্ত পর্ব্বত ও বনধারিণী ধরার আধার, সেইরূপ কুণ্ডলীই সর্ব্বপ্রকার যোগোপায়ের আধার, অতএব কুণ্ডলীপ্রবোধ ব্যতিরেকে কোনরূপ যোগোপায়ই সফল হয় না ॥ ১ ॥

এইক্ষণ কুণ্ডলীপ্রবোধের ফল নিরূপণ করিতেছেন।—যখন শ্রীগুরুর কৃপাবলে প্রসুপ্তা কুণ্ডলী জাগরিতা হয়েন, তখনই আধারাদি ষট্‌চক্রের প্রকাশ হয় এবং ব্রহ্মগ্রন্থি, বিষ্ণুগ্রন্থি ও রুদ্রগ্রন্থি. এই গ্রন্থিত্রয় ভিন্ন হইয়া থাকে ॥ ২ ॥

প্রাণস্য শূন্যপদবী তথা রাজপথায়তে।
তদা চিত্তং নিরালম্বং তদা কালস্য বঞ্চনম্ ॥ ৩ ॥
সুষুম্না শূন্যপদবী ব্রহ্মরন্ধ্রং মহাপথঃ।
শ্মশানং শাম্ভবী মধ্যমার্গশ্চেত্যেকবাচকাঃ ॥ ৪ ॥
তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীম্।
ব্রহ্মদ্বারমুখে সুপ্তাং মুদ্রাভ্যাসং সমাচরেৎ ॥ ৫ ॥

প্রাণস্যেতি। তদা শূন্যপদবী সুষুম্না প্রাণস্য বায়ো রাজ্ঞাং পন্থা রাজপথঃ রাজপথমিবাচরতি রাজপথায়তে রাজমার্গায়তে। সুখেন গমনসম্ভবাৎ। তদা চিত্তমালম্বনমাশ্রয়স্তস্মান্নির্গতং নিরালম্বং নির্ব্বিষয়ং ভবতি। তদা কালস্য মৃত্যোর্ব্বঞ্চনং প্রতারণং ভবতি ॥ ৩ ॥

সুষুম্নাপর্য্যায়ানাহ। সুষুম্নেতি ইত্যুক্তাঃ শব্দা একস্য একার্থস্য বাচকাঃ একবাচকাঃ। পর্য্যায়া ইত্যর্থঃ। স্পষ্টঃ শ্লোকার্থঃ ॥ ৪ ॥

তস্মাদিতি যস্মাৎ কুণ্ডলীবোধেনৈব ষট্চক্রভেদাদিকং ভবতি তস্মাৎ-সর্ব্বযত্নেন সর্ব্বেণ প্রযত্নেন ব্রহ্ম সচ্চিদানন্দলক্ষণং তস্য দ্বারং প্রাপ্ত্যুপায়ঃ সুষুম্না তস্যা মুখেঽগ্রভাগে সুখেন সুষুম্নাদ্বারং পিধায় সুপ্তামীশ্বরীং

যখন সুষুম্না নাড়ী প্রাণবায়ুর পক্ষে রাজমার্গের ন্যায় সুখপ্রদ হয়, তখনই চিত্ত নিরালম্ব হইয়া থাকে, অর্থাৎ চিত্ত বিষয় হইতে পৃথক্ হয় এবং কালও বঞ্চিত হইয়া থাকে, অর্থাৎ সেই সাধকের যম ভয় থাকে না। ৩ ॥

এইক্ষণ সুষুম্নার কতিপয় পর্য্যায় (নাম) কথিত হইতেছে।—সুষুম্না, শূন্যপদবী, ব্রহ্মরন্ধ্র, মহাপথ, শ্মশান, শাম্ভবী ও মধ্যমার্গ, এই সকল শব্দ একার্থ বাচক, অর্থাৎ উক্ত শব্দ সমুদায়ই সুষুম্নাকে বোধ করে ॥ ৪ ॥

যেহেতু কুণ্ডলীর প্রবোধেই ষট্চক্রের প্রকাশ হয়, অতএব সর্ব্বপ্রযত্নে সচ্চিদানন্দ লক্ষণ ব্রহ্মের দ্বারস্বরূপ, অর্থাৎ ব্রহ্মপ্রাপ্তির কারণীভূত সুষুম্নার

মহামুদ্রা মহাবন্ধো মহাবেধশ্চ খেচরী।
উড্ডানং মূলবন্ধশ্চ বন্ধো জালন্ধরাভিধঃ ॥ ৬ ॥
করণী বিপরীতাখ্যা বজ্রোলী শক্তিচালনম্।
ইদং হি মুদ্রাদশকং জরামরণনাশনম্ ॥ ৭ ॥
আদিনাথোদিতং দিব্যমষ্টৈশ্বর্য্যপ্রদায়কম্।
বল্লভং সর্ব্বসিদ্ধানাং দুর্লভং মরুতামপি ॥ ৮ ॥

কুণ্ডলীং প্রবোধয়িতুং প্রকর্ষেণ বোধয়িতুং মুদ্রাণাং মহামুদ্রাদীনামভ্যাসমাবৃত্তিং সমাচরেৎ সম্যগাচরেৎ ॥ ৫ ॥

মুদ্রা উদ্দিশতি। মহামুদ্রেত্যাদিনা সার্দ্ধেন। সার্দ্ধার্থঃ স্পষ্টঃ ॥ ৬ ॥

মুদ্রাফলমাহ সার্দ্ধদ্বাভ্যাং। ইদমিতি। ইদমুক্তং মুদ্রাণান্দশকং জরা চ মরণঞ্চ জরামরণে তয়োর্ন্নাশনং নিবারকং ॥ ৭ ॥

আদিনাথেন শম্ভুনোদিতং কথিতং। দিবিভবং দিব্যমুত্তমং। অষ্টৌ চ তান্যৈশ্বর্য্যাণি চাষ্টৈশ্বর্য্যাণি অণিমা-মহিমা-গরিমা-লঘিমাপ্রাপ্তি-প্রাকাম্যে-শিত্ববশিত্বাখ্যানি। তত্রাণিমা সঙ্কল্পমাত্রেণ প্রকৃত্যপগমে পরমাণুবদ্দেহস্য সূক্ষ্মতা। মহিমা প্রকৃত্যাপূরেণাকাশাদিবন্মহদ্ভাবঃ। গরিমা লঘুতর-

---

মুখে সুখপ্রসুপ্তা ঈশ্বরী কুণ্ডলীকে প্রবোধিত করিবে এবং মহামুদ্রাদির অভ্যাস করিবে, তাহাহইলেই কুণ্ডলীর প্রবোধ হইতে পারে ॥ ৫ ॥

মহামুদ্রা, মহাবন্ধ, মহাবেধ, খেচরীমুদ্রা, উড্ডিয়ানবন্ধ, মূলবন্ধ, জালন্ধরবন্ধ, বিপরীতকরণী, বজ্রোলী ও শক্তিচালন; এই দশবিধ মুদ্রা সাধকের জরা ও মরণ বিনাশ করে, অর্থাৎ যিনি উক্ত দশবিধ মুদ্রা সাধন করিতে পারেন, তাহার শরীর কদাচ জীর্ণ হয় না, কিম্বা মৃত্যু হয় না ॥ ৬-৭ ॥

উক্ত দশবিধ মুদ্রা স্বয়ং মহাদেবের কথিত, ইহা সাধন করিলে সাধক অণিমা, মহিমা, গরিমা, লঘিমা, প্রাপ্তি, কাম্যা, ঈশিত্ব ও বশিত্ব এই অষ্ট ঐশ্বর্য্যলাভ হয়। (ইচ্ছা করিলেই শরীর পরমাণুর ন্যায় সূক্ষ্ম

গোপনীয়ং প্রযত্নেন যথা রত্নকরণ্ডকম্।
কস্যচিন্নৈব বক্তব্যং কুলস্ত্রীসুরতং যথা ॥ ৯ ॥

স্যাপি তূলাদেঃ পর্ব্বতাদিবদ্‌গুরুভাবঃ। লঘিমা গুরুতরস্যাপি পর্ব্বতাদেস্তূলাদিবল্লঘুভাবঃ। প্রাপ্তিঃ সর্ব্বভাবসান্নিধ্যং। যথা ভূমিস্থ এবাঙ্গুল্যগ্রেণ স্পৃশতি চন্দ্রমসং। প্রাকাম্যমিচ্ছানভিঘাতঃ। যথা উদক ইব ভূমৌ নিমজ্জতি চ। ঈশিতা ভূতভৌতিকানাং প্রভবাপ্যয়সংস্থানবিশেষসামর্থ্যং। বশিত্বং ভূতভৌতিকানাং স্বাধীনকরণং। তেষাং প্রদায়কং প্রকর্ষেণ দদাতীতি তথা তং সর্ব্বে চ তে সিদ্ধাশ্চ কপিলাদয়স্তেষাং বল্লভং প্রিয়ং মরুতাং দেবানামপি দুর্ল্লভং দুষ্প্রাপং কিমুতান্যেষামিত্যর্থঃ ॥ ৮ ॥

গোপনীয়মিতি। প্রযত্নেন প্রকৃষ্টেন যত্নেন গোপনীয়ং। গোপনীয়ত্বে দৃষ্টান্তমাহ। যথেতি রত্নানাং হীরকাদীনাং করণ্ডকং রত্নকরণ্ডকং যথা যেন প্রকারেণ গোপ্যতে তদ্বৎ। কস্যাপি জনমাত্রস্য যদ্বা কস্যাপি

হয়, ইহাই অণিমাশক্তির কার্য্য। ইচ্ছামাত্র যে শরীর আকাশাদির ন্যায় মহদ্ভাব প্রাপ্ত হয়, তাহাই মহিমা। লঘুতর তুলাদির যে পর্ব্বতাদির ন্যায় গুরুভাব, তাহাই গরিমা। গুরুতর পর্ব্বতাদির যে তুলাদির ন্যায় লঘুভাব, তাহাই লঘিমা। সর্ব্ব সান্নিধ্যই প্রাপ্তি, অর্থাৎ ইচ্ছা করিলে ভূমিতে থাকিয়াও অঙ্গুল্যগ্রদ্বারা চন্দ্রস্পর্শ করিতে পারে। ইচ্ছার অনভিঘাতই প্রাকাম্য, অর্থাৎ যাহা মনে করে, তাহার অন্যথা হয় না, যেমন ইচ্ছা করিলে ভূমিমধ্যেও জলের ন্যায় নিমগ্ন হইতে পারে ও উন্মগ্ন হইতে পারে। ভূত ও ভৌতিক পদার্থের উৎপাদন ও বিনাশনে সামর্থ্যই ঈশিত্ব। আর ভূত ও ভৌতিক পদার্থের স্বাধীনকরণই বশিত্ব। দশবিধ মুদ্রাসাধক ব্যক্তি উক্ত প্রকার অষ্টশক্তি লাভ করিতে পারে। এই দশ মুদ্রা সকল যোগী ও সর্ব্ব দেবতাদিগের অতি প্রিয় ॥ ৮ ॥

উক্ত দশবিধযোগ অতি প্রযত্নে গোপন করিয়া রাখিবে। যেমন হীরকাদিরত্ন করণ্ডক (পেটা) গোপনে রাখিয়া থাকে, সেইরূপ এই সকল

অথ মহামুদ্রা।

পাদমূলেন বামেন যোনিং সংপীড্য দক্ষিণং।
প্রসারিতং পদং কৃত্বা করাভ্যাং ধারয়েদ্দৃঢ়ম্ ॥ ১০ ॥
কণ্ঠে বন্ধং সমারোপ্য ধারয়েদ্বায়ুমূর্দ্ধতঃ।
যথা দণ্ডহতঃ সর্পো দণ্ডাকারঃ প্রজায়তে ॥ ১১ ॥

ব্রহ্মণোঽপি নৈব বাচ্যং কিমুতান্যস্য। তত্র দৃষ্টান্তঃ। কুলস্ত্রীসুরতং সঙ্গমনং যথা যদ্বৎ ॥ ৯ ॥

মুদ্রাদিষু প্রথমোদ্দিষ্টত্বেন মহামুদ্রাং তাবদাহ। পাদমূলেনেতি। বামেন সব্যেন পাদস্য মূলং পাদমূলং পার্ষ্ণিস্তেন পাদমূলেন বামপাদপার্ষ্ণিনেত্যর্থঃ। যোনিং যোনিস্থানং গুদমেঢ্রয়োর্ম্মধ্যভাগং সংপীড্যাকুঞ্চিতবামপাদপার্ষ্ণিনা যোনিস্থানং দৃঢ়ং সংযোজয়েদিত্যর্থঃ। দক্ষিণং সব্যেতরং পদং চরণং প্রসারিতং ভূমিসংলগ্নপার্ষ্ণিকমূর্দ্ধাঙ্গুলিকং দণ্ডবৎ কৃত্বা করাভ্যাং সম্প্রদায়াদাকুঞ্চিতকরতর্জ্জনীভ্যাং দৃঢ়ং গাঢ়ং ধারয়েদঙ্গুষ্ঠপ্রদেশে গৃহ্নীয়াৎ ॥ ১০ ॥

কণ্ঠে কণ্ঠদেশে বন্ধনং সম্যগারোপ্য কৃত্বা জালন্ধরবন্ধং কৃত্বেত্যর্থঃ।

যোগ গোপন করিবে। আর কুল স্ত্রীগণ যেমন সুরত প্রকাশ করে না, সেইরূপ এই সকল যোগ্ কাহারও নিকট বলিবে না ॥ ৯ ॥

যত প্রকার মুদ্রা আছে, তাহাদিগের মধ্যে মহামুদ্রাই প্রথমে উক্ত হইয়াছে, অতএব প্রথমতঃ মহামুদ্রা কথিত হইতেছে।—সাধক বামপদের পার্ষ্ণি (গোড়ালি) দ্বারা বাম যোনিস্থান, অর্থাৎ গুহ্যদ্বার ও মেঢ্রের মধ্যভাগ দৃঢ়রূপে সংপীড়িত করিয়া দক্ষিণপাদ দণ্ডবৎ প্রসারিত ও ভূমি সংলগ্ন করিবে। আর যাহাতে ঐ চরণের অঙ্গুলি সকল ঊর্দ্ধমুখে থাকে, এইরূপ করিতে হইবে। অনন্তর উভয় হস্তের তর্জ্জনী ভিন্ন অন্যান্য অঙ্গুলিদ্বারা দৃঢ়রূপে উক্ত প্রসারিত পাদের অঙ্গুষ্ঠ গ্রহণ করিয়া উপবেশন করিবে ॥ ১০ ॥

কণ্ঠদেশে সম্যক্ প্রকারে বন্ধন করিয়া, অর্থাৎ জালন্ধরবন্ধ করিয়া

ঋজ্বীভূতা তথা শক্তিঃ কুণ্ডলী সহসা ভবেৎ।
তদা সা মরণাবস্থা জায়তে দ্বিপুটাশ্রয়া ॥ ১২ ॥
ততঃ শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েন্নৈব বেগতঃ।
মহামুদ্রাং চ তেনৈব বদন্তি বিবুধোত্তমাঃ ॥ ১৩ ॥

বায়ুং পবনমূর্দ্ধত উপরি সুষুম্নায়াং ধারয়েৎ। অনেন মূলবন্ধঃ সূচিতঃ। স তু যোনিসংপীড়নেন জিহ্বাবন্ধনেন চরিতার্থ ইতি সাম্প্রদায়িকাঃ। যথা দণ্ডেন হতস্তাড়িতো দণ্ডহতঃ সর্পঃ কুণ্ডলী দণ্ডাকারঃ দণ্ডস্যাকার ইবাকারো যস্য স তাদৃশঃ। দণ্ডাকারং ত্যক্ত্বা সরল ইত্যর্থঃ। প্রকর্ষেণ জায়তে ভবতি ॥ ১১ ॥

তথা কুণ্ডল্যাধারশক্তিঃ সহসা শীঘ্রমেব। ঋজ্বী সম্পদ্যতে তথাভূতা ঋজ্বীভূতা সরলা ভবেৎ। তদাসেতি। দ্বে পুটে ইড়াপিঙ্গলে আশ্রয়ো যস্যাঃ সা মরণাবস্থা জায়তে। কুণ্ডলীবোধে সতি সুষুম্নায়াং প্রবিষ্টে প্রাণে দ্বয়োঃ প্রাণবিয়োগাৎ ॥ ১২ ॥

ততস্তদনন্তরং শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েৎ। বায়ুমিতি সম্বধ্যতে। বেগতস্তু বেগান্ন রেচয়েৎ। বেগতো রেচনে বলহানিপ্রসঙ্গাৎ খল্বিতি বাক্যা-

---

সুষুম্নাতে বায়ু ধারণ করিবে, ইহাতে মূল বন্ধ হয় এবং যোনি সংপীড়ন ও জিহ্বা বন্ধনদ্বারা চরিতার্থতা হইয়া থাকে। আর সাধক দণ্ডাহত সর্পের ন্যায় সরলভাব আশ্রয় করিবে। ১১ ॥

পূর্ব্বোক্ত মহামুদ্রা অভ্যাস করিলে সহসা আধারশক্তি কুণ্ডলী সরল হয়, এবং ইড়া ও পিঙ্গলার মরণাবস্থা হইয়া থাকে, অর্থাৎ কুণ্ডলী প্রবোধ হইলে প্রাণ সুষুম্না নাড়ীতে প্রবেশ করে; সুতরাং ইড়া ও পিঙ্গলার প্রাণবিয়োগ হইয়া থাকে। ১২ ।

অনন্তর ক্রমে ক্রমে বায়ু রেচন করিবে, কিন্তু বেগেতে রেচন করিবে না, বেগে বায়ু রেচন করিলে বল হানি হইয়া থাকে। ইহাকেই আদিনাথাদি মহাসিদ্ধ যোগিগণ মহামুদ্রা বলিয়া কীর্ত্তন করেন। প্রাচীন

ইয়ং খলু মহামুদ্রা মহাসিদ্ধৈঃ প্রদর্শিতা।
মহাক্লেশাদয়ো দোষাঃ ক্ষীয়ন্তে মরণাদয়ঃ।
মহামুদ্রাং চ তেনৈব বদন্তি বিবুধোত্তমাঃ। ১৪ ॥
চন্দ্রাঙ্গে তু সমভ্যস্য সূর্য্যাঙ্গে পুনরভ্যসেৎ।
যাবত্তুল্যা ভবেৎ সঙ্খ্যা ততো মুদ্রাং বিসর্জ্জয়েৎ ॥ ১৫ ॥

লঙ্কারে। ইয়ং মহামুদ্রা মহাসিদ্ধৈরাদিনাথাদিভিঃ প্রদর্শিতা প্রকর্ষেণ দর্শিতা ॥ ১৩ ॥

মহামুদ্রায়া অন্বর্থমাহ। মহান্তশ্চ তে ক্লেশাশ্চ মহাক্লেশা অবিদ্যাস্মিতারাগদ্বেষাভিনিবেশাঃ পঞ্চ তে আদয়ো যেষাং তে তৎ কার্য্যাণাং শোকমোহাদীনাস্তে দোষাঃ ক্ষীয়ন্তে। মরণমাদির্যেষাং জরাদীনাং তেঽপি চ ক্ষীয়ন্তে নশ্যন্তি। যতস্তেনৈব হেতুনা বিশিষ্টা বুধা বিবুধাস্তেষূত্তমা মহামুদ্রাং বদন্তি। মহাক্লেশান্মরণাদীংশ্চ দোষান্মুদ্রয়তি শময়তীতি মহামুদ্রেতি ব্যুৎপত্তেরিত্যর্থঃ ॥ ১৪ ॥

মহামুদ্রাভ্যাসক্রমমাহ। চন্দ্রাঙ্গ ইতি। চন্দ্রেণ চন্দ্রনাড্যোপলক্ষিতমঙ্গং চন্দ্রাঙ্গং তস্মিন্ চন্দ্রাঙ্গে বামাঙ্গে। তুশব্দঃ পাদপূরণে। সম্যগভ্যস্য সূর্য্যেণ পিঙ্গলয়োপলক্ষিতমঙ্গং সূর্য্যাঙ্গং তস্মিন্ সূর্য্যাঙ্গে দক্ষাঙ্গে পুন-

---

পণ্ডিতগণ এই মহামুদ্রা প্রদর্শন করিয়াছেন। এই মহামুদ্রা সাধন করিলে মহাক্লেশাদি দোষ, অর্থাৎ অবিদ্যা, অহঙ্কার, রাগ, দ্বেষ ও অভিনিবেশ এবং ইহাদিগের কার্য্য শোকমোহাদি ক্ষয় পায় ও জরা মরণাদি বিনাশ পাইয়া থাকে, অতএব ইহাকে পণ্ডিতপ্রবর যোগিগণ মহামুদ্রা বলিয়া থাকেন ॥ ১৩-১৪ ॥

অনন্তর মহামুদ্রাভ্যাসের ক্রম কথিত হইতেছে।—সাধক প্রথমতঃ বামাঙ্গে কুম্ভক করিয়া দক্ষিণাঙ্গে কুম্ভকাভ্যাস করিবে। পরন্তু বামাঙ্গে যতবার কুম্ভক করিবে, দক্ষিণাঙ্গেও ঠিক ততবার কুম্ভক করিতে হইবে। উভায়াঙ্গে সমান সংখ্যায় কুম্ভক করিয়া মহামুদ্রা বিসর্জ্জন করিবে।

নহি পথ্যমপথ্যং বা রসাঃ সর্ব্বেঽপি নীরসাঃ।
অপি ভুক্তং বিষং ঘোরং পীযূষমিব জীর্য্যতি ॥ ১৬ ॥

র্ব্বামাঙ্গাভ্যাসানন্তরং যাবদ্‌যাবৎ কালপর্য্যন্তং তুল্যা বামাঙ্গে কুম্ভকাভ্যাস-সঙ্খ্যাসমা সঙ্খ্যা ভবেত্তাবদভ্যসেৎ। ততঃ সঙ্খ্যাসমাভ্যাসানন্তরং মুদ্রাং মহামুদ্রাং বিসর্জ্জয়েৎ। অত্রায়ং ক্রমঃ। আকুঞ্চিতবামপাদপার্ষ্ণিং যোনি-স্থানে সংযোজ্য প্রসারিতদক্ষিণপাদাঙ্গুষ্ঠমাকুঞ্চিততর্জ্জনীভ্যাং গৃহীত্বা-ভ্যাসো বামাঙ্গেঽভ্যাসঃ। অস্মিন্নভ্যাসে পূরিতো বায়ুর্ব্বামাঙ্গে তিষ্ঠতি। আকুঞ্চিতদক্ষপাদপার্ষ্ণিং যোনিস্থানে সংযোজ্য প্রসারিতবামপাদাঙ্গুষ্ঠ-মাকুঞ্চিততর্জ্জনীভ্যাং গৃহীত্বাভ্যাসো দক্ষাঙ্গেঽভ্যাসঃ। অস্মিন্নভ্যাসে পূরিতো বায়ুর্দ্দক্ষাঙ্গে তিষ্ঠতি ॥ ১৫ ॥

মহামুদ্রাগুণানাহ ত্রিভিঃ। নহীতি। হিযস্মান্মহামুদ্রাভ্যাসিন ইত্য-ধ্যাহারঃ। পথ্যমপথ্যং বা ন। পথ্যাপথ্যবিচারো নাস্তীত্যর্থঃ। তস্মাৎ সর্ব্বে ভুক্তা রসাঃ কটূম্লাদয়ো জীর্যন্ত ইতি বিভক্তিবিপরিণামেনান্বয়ঃ। নীরসাঃ নির্গতো রসো যেভ্যস্তে যাতায়ামাঃ পদার্থা জীর্য্যন্তে। ঘোর-

---

ইহার ক্রম এই যে, বামযোনি স্থানে যে বামপাদমূল সংযুক্ত ছিল, তাহা দক্ষিণভাগে সংযুক্ত করিবে এবং উভয় হস্তের তর্জ্জনী ভিন্ন অন্যান্য অঙ্গুলি দ্বারা দক্ষিণ পাদাঙ্গুষ্ঠ গৃহীত ছিল, তাহা উভয় তর্জ্জনীদ্বারা গ্রহণ করিবে। এইরূপে বামাঙ্গে অভ্যাস হইলে, দক্ষিণাঙ্গে অভ্যাস করিতে থাকিবে, অর্থাৎ দক্ষিণপাদমূল দক্ষিণ যোনি স্থানে সংযুক্ত করিয়া বামপাদ ঊর্দ্ধাঙ্গুলিভাবে ভূমি সংলগ্ন ও সরল করিবে এবং উভয় হস্তের তর্জ্জনী আকুঞ্চিত করিয়া অবশিষ্ট অঙ্গুলিদ্বারা প্রসারিত পাদের অঙ্গুষ্ঠ ধারণ করিবে। এইরূপ অভ্যাস করিলে দক্ষিণাঙ্গে বায়ু পূরিত হয়। ১৫ ॥

অনন্তর মহামুদ্রা সাধনের গুণ কথিত হইতেছে।—যে সাধক মহা-মুদ্রা অভ্যাস করে, তাহার পথ্যাপথ্য বিচার নাই, অর্থাৎ সেই ব্যক্তি যথেচ্ছ ভোজন করিতে পারে। সে কটু অম্লাদি রসযুক্ত দ্রব্য ভোজন

ক্ষয়কুষ্ঠগুদাবর্ত্তগুল্মাজীর্ণপুরোগমাঃ।
তস্য দোষাঃ ক্ষয়ং যান্তি মহামুদ্রাং তু যোঽভ্যসেৎ ॥১৭॥
কথিতেয়ং মহামুদ্রা মহাসিদ্ধিকরা নৃণাম্।
গোপনীয়া প্রযত্নেন ন দেয়া যস্য কস্যচিৎ ॥ ১৮ ॥

মিতি দুর্জ্জরং ভুক্তমন্নং বিষং ক্ষ্বেড়মপি পীযূষমীবামৃতমিব জীর্য্যতি জীর্ণং ভবতি। কিমুতান্যদিতি ভাবঃ। ১৬।

যঃ পুমান্ মহামুদ্রামভ্যসেত্তস্য ক্ষয়ো রাজরোগঃ কুষ্ঠগুদাবর্ত্তগুল্মা রোগবিশেষাঃ। অজীর্ণং ভুক্তান্নাপরিপাকস্তানি পুরোগমান্যগ্রেসরাণি যেষা· মহোদরজ্বরাদীনাং তথা তাদৃশা দোষা দোষজনিতা রোগাঃ ক্ষয়ং নাশং যান্তি প্রাপ্নুবন্তি। ১৭।

মহামুদ্রামুপসংহরন্ তস্যা গোপ্যত্বমাহ। কথিতেতি। ইয়মেষা মহা· মুদ্রা কথিতোক্তা। ময়েতি শেষঃ। কীদৃশী নৃণামভ্যসতাং নরাণাং মহত্যশ্চ তাঃ সিদ্ধয়শ্চাণিমাদ্যাস্তাসাং করী কর্ত্রীয়ং। প্রকৃষ্টো যত্নঃ প্রযত্ন· স্তেন প্রযত্নেন গোপনীয়া গোপনার্হা যস্যকস্যচিদ্যস্যকস্যাপ্যনধিকারি· ণোঽসম্বন্ধস্য। সামান্যে ষষ্ঠী। ন দেয়া দাতুং যোগ্যা ন ভবতীত্যর্থঃ ॥১৮॥

করিলেও তাহা অনায়াসে জীর্ণ হয় এবং নীরস, পর্য্যুষিত দ্রব্য অতি রূক্ষ, অর্থাৎ দুর্জ্জর অন্নাদি ভোজন করিলেও শীঘ্র ভুক্ত অন্ন পরিপাক পায়। এমন কি সে বিষপান করিলেও তাহা অমৃতবৎ জীর্ণ হয়। ১৬ ॥

যে পুরুষ মহামুদ্রার অভ্যাস করেন, তাঁহার রাজযক্ষ্মাদি ক্ষয়রোগ, কুষ্ঠ, গুদাবর্ত্ত, অর্থাৎ ভগন্দরাদি, গুল্ম ও অজীর্ণপ্রভৃতি সর্ব্বপ্রকার রোগ বিনাশ পাইয়া থাকে ॥ ১৭।

এই মহামুদ্রা কথিত হইল, যাহারা এই মহামুদ্রা সাধন করে, তাহাদিগের অণিমাদি অষ্ট মহাসিদ্ধি লাভ হয়, ইহা অতিযত্নে গোপন করিয়া রাখিবে এবং যে কোন সাধারণ ব্যক্তিকে প্রদান করিবে না। ১৮।

অথ মহাবন্ধঃ।

পার্ষ্ণির্ব্বামস্য পাদস্য যোনিস্থানে নিয়োজয়েৎ।
বামোরূপরি সংস্থাপ্য দক্ষিণং চরণং তথা ॥ ১৯ ॥
পূরয়িত্বা ততো বায়ুং হৃদয়ে চিবুকং দৃঢ়ম্।
নিষ্পীড্য বায়ুমাকুঞ্চ্য মনোমধ্যে নিয়োজয়েৎ ॥ ২০ ॥
ধারয়িত্বা যথাশক্তি রেচয়েদনিলং শনৈঃ।
সব্যাঙ্গে তু সমভ্যস্য দক্ষাঙ্গে পুনরভ্যসেৎ ॥ ২১ ॥

মহাবন্ধমাহ। পার্ষ্ণিমিতি। বামস্য সব্যস্য পাদস্য চরণস্য পার্ষ্ণি গুল্ফয়োরধোভাগং। তদ্‌গ্রন্থী গুল্ফৌ পুমান্ পার্ষ্ণিস্তয়োরধ ইত্যমরঃ। যোনিস্থানে গুদমেঢ্রয়োরন্তরালে নিয়োজয়েন্নিতরাং যোজয়েৎ। বামঃ সব্যো য উরুস্তস্যোপরি দক্ষিণং চরণং পাদং সংস্থাপ্য সম্যক্ স্থাপয়িত্বা। তথাশব্দঃ পাদপূরণে ॥ ১৯ ॥

পূরয়িত্বেতি। ততস্তদনন্তরং বায়ুং পূরয়িত্বা হৃদয়ে চিবুকং দৃঢ়ং নিষ্পীড্য গাঢ়ং সংস্থাপ্য। এতেন জালন্ধরবন্ধঃ প্রোক্তঃ। যোনিং গুদমেঢ্রয়োরন্তরালমাকুঞ্চ্য। অনেন মূলবন্ধঃ সূচিতঃ। স তু জিহ্বাবন্ধেন গতার্থত্বান্ন কর্ত্তব্যঃ। মনঃ স্বান্তং মন্দমনিলং বায়ুং রেচয়েৎ। সব্যাঙ্গে বামাঙ্গে সমভ্যস্য সম্যগাবর্ত্ত্য দক্ষাঙ্গে দক্ষিণাঙ্গে পুনর্যাবত্তুল্যামেব সংখ্যাং তাবদভ্যসেৎ ॥ ২১ ॥

অনন্তর মহাবন্ধ কথিত হইতেছে।—বামপাদের পার্ষ্ণি, অর্থাৎ পাদমূল যোনি স্থানে, অর্থাৎ গুহ্যদ্বার ও মেঢ্রের মধ্যভাগে নিয়োজিত করিয়া বাম উরুর উপরি দক্ষিণ চরণ স্থাপন করিবে। ১৯।

অনন্তর বায়ু পূরণ করিয়া হৃদয় স্থানে দৃঢ়রূপে চিবুক স্থাপন করত (ইহাতে জালন্ধরবন্ধ কথিত হইল) যোনি স্থান আকুঞ্চন করিয়া (ইহাতে মূলবন্ধ সূচিত হইল) মধ্য নাড়ীতে মনকে নিয়োজিত করিবে ॥ ২০ ॥

পূর্ব্বোক্ত প্রকারে যথাশক্তি বায়ু ধারণ করিয়া কুম্ভক করিবে।

মতমত্র তু কেষাঞ্চিৎ কণ্ঠবন্ধং বিবর্জ্জয়েৎ।
রাজদন্তস্থজিহ্বায়া বন্ধঃ শস্তো ভবেদিতি ॥ ২২ ॥
অয়ং তু সর্ব্বনাড়ীনামূর্দ্ধং গতিনিরোধকঃ।
অয়ং খলু মহাবন্ধো মহাসিদ্ধিপ্রদায়কঃ ॥ ২৩ ॥

অথ জালন্ধরবন্ধে কণ্ঠসঙ্কোচস্যানুপযোগমাহ। মতমিতি। কেষাঞ্চিত্ত্বাচার্য্যাণামিদং মতং। কিন্তুদিত্যাহ। অত্র জালন্ধরবন্ধে কণ্ঠস্য বন্ধনং বন্ধঃ। সঙ্কোচস্তং বিবর্জ্জয়েদ্বিশেষেণ বর্জ্জয়েৎ। কুতঃ যতো দন্তানাং রাজানো দন্তরাজানো রাজদন্তা রাজদন্তেষু তিষ্ঠন্তীতি রাজদন্তস্থা রাজদন্তস্থা চাসৌ জিহ্বা চ তস্যাং রাজদন্তস্থজিহ্বায়াং বন্ধস্তদুপরিভাগস্য সম্বন্ধঃ শস্তঃ। কণ্ঠাকুঞ্চনাপেক্ষয়া প্রশস্তো ভবেদিতি হেতোঃ ॥ ২২ ॥

অয়ংত্বিতি। অয়ং তু রাজদন্তস্থজিহ্বায়াং বন্ধস্ত সর্ব্বাশ্চ তা নাড্যশ্চ সর্ব্বনাড্যো দ্বাসপ্ততিসহস্রসঙ্খ্যাকাস্তাসাং সুষুম্নাতিরিক্তানামূর্দ্ধমুপরি বায়োর্গতিরূর্দ্ধগতিস্তস্যা নিরোধকঃ। এতেন বধ্নাতি হি শিরাজালমিতি জালন্ধরোক্তং ফলমনেনৈব সিদ্ধমিতি সূচিতং। মহাবন্ধস্য ফলমাহ। অয়ং খল্বিতি। অয়মুক্তঃ খলু প্রসিদ্ধঃ মহাসিদ্ধীঃ প্রকর্ষেণ দদাতীতি তথা। ২৩।

প্রথমে বামাঙ্গে উক্ত মহাবন্ধ করিতে হইবে, অর্থাৎ বামাঙ্গে যতবার মহাবন্ধ করিবে, দক্ষিণাঙ্গেও ততবার করিতে হইবে ॥ ২১ ॥

কোন কোন যোগশাস্ত্রবিদ্ আচার্য্যের মতে জালন্ধরবন্ধে কণ্ঠবন্ধ পরিত্যাগ করিবে। যেহেতু এই যোগে রাজদন্তস্থ জিহ্বার বন্ধনই প্রশস্ত; সুতরাং কণ্ঠসঙ্কোচন নিষ্প্রয়োজন, অর্থাৎ কণ্ঠসঙ্কোচন হইতে রাজদন্তে জিহ্বাবন্ধনই এই যোগে বিশেষ প্রয়োজনীয় ॥ ২২ ॥

পূর্ব্বোক্ত প্রকারে রাজদন্তস্থ জিহ্বাতে বন্ধ করিলে সুষুম্নাতিরিক্ত অন্য দ্বিসপ্ততিসহস্র নাড়ীর ঊর্দ্ধে বায়ুর গতিরোধ হয়। আর মহাবন্ধ অভ্যাস করিলে মহাসিদ্ধি, অর্থাৎ অণিমাদি অষ্ট ঐশ্বর্য্য লাভ হইয়া থাকে। ২৩ ॥

কালপাশমহাবন্ধবিমোচনবিচক্ষণঃ।
ত্রিবেণীসঙ্গমং ধত্তে কেদারং প্রাপয়েন্মনঃ ॥ ২৪ ॥
রূপলাবণ্যসম্পন্না যথা স্ত্রী পুরুষং বিনা।
মহামুদ্রামহাবন্ধৌ নিষ্ফলৌ বেধবর্জ্জিতৌ ॥ ২৫ ॥

কালস্য মৃত্যোঃ পাশো বাগুরা তেন যো মহাবন্ধো বন্ধনং তস্য বিশেষেণ মোচনে মোক্ষণে বিচক্ষণঃ প্রবীণঃ। তিসৃণাং নদীনাং বেণী সমুদায়ঃ স এব সঙ্গমঃ প্রয়াগস্তং ধত্তে বিধত্তে। কেদারমিতিভ্রুবোর্ম্মধ্যে শিবস্থানং কেদারশব্দবাচ্যং তং মনঃ স্বান্তং প্রাপয়েৎ। গতিবুদ্ধীত্যাদিনা অণৌ কর্ত্তুর্ম্মনসো ণৌ কর্ম্মত্বং ॥ ২৪ ॥

মহাবেধং বক্তুমাদৌ তস্যোৎকর্ষং তাবদাহ। রূপেতি। রূপং সৌন্দর্য্যং চক্ষুঃপ্রিয়ো গুণো লাবণ্যং কান্তিবিশেষঃ। তদুক্তং। মুক্তাফলেষু ছায়ায়াস্তরলত্বমিবান্তরং। প্রতিভাতি যদঙ্গেষু তল্লাবণ্যমিহোচ্যত ইতি। তাভ্যাং সম্পন্না বিশিষ্টা স্ত্রী যুবতী পুরুষং ভর্ত্তারং বিনা যথা যাদৃশী নিষ্ফলা তথা মহামুদ্রা চ মহাবন্ধশ্চ তৌ মহাবেধেন বিনাপি প্রত্যয়পূর্ব্বোত্তরপদয়োর্লোপো বক্তব্য ইতি ভাষ্যকারোক্তের্ম্মহচ্ছব্দস্য লোপঃ। বর্জ্জিতৌ রহিতৌ নিষ্ফলৌ ব্যর্থাবিত্যর্থঃ ॥ ২৫ ॥

সাধক মহাবন্ধ অভ্যাস করিলে কালপাশবন্ধন মোচন করিতে পারে, আর সে ত্রিবেণীসঙ্গম, অর্থাৎ প্রয়াগ তীর্থ ধারণ করিতে সমর্থ হয় এবং তাহার মনকে ভ্রূদ্বয়ের মধ্যবর্ত্তী কেদারাখ্য শিবস্থানে নিয়োজিত করিয়া রাখিতে পারে ॥ ২৪ ॥

মহাবেধ কথনার্থ অগ্রে মহাবেধের উৎকর্ষ কথিত হইতেছে।—যেমন রূপলাবণ্যসম্পন্না যুবতী স্বামীর অভাবে বিফলা, সেইরূপ মহাবেধ ব্যতিরেকে মহামুদ্রা কোন ফল প্রদান করিতে পারে না ॥ ২৫ ॥

অথ মহাবন্ধঃ।

মহাবন্ধস্থিতো যোগী কৃত্বা পূরকমেকধীঃ।
বায়ূনাং গতিমাবৃত্য নিভৃতং কণ্ঠমুদ্রয়া ॥ ২৬ ॥
সমহস্তযুগো ভূমৌ স্ফিচৌ সন্তাড়য়েচ্ছনৈঃ।
পুটদ্বয়মতিক্রম্য বায়ুঃ স্ফুরতি মধ্যগঃ ॥ ২৭ ॥

মহাবেধমাহ। মহাবন্ধেতি। মহাবন্ধমুদ্রায়াং স্থিতো মহাবন্ধস্থিতঃ একা একাগ্রা ধীর্যস্য স একাগ্রধীর্যোগী যোগাভ্যাসী পূরকং নাসাপুটাভ্যাং বায়োর্গ্রহণং কৃত্বা কণ্ঠে মুদ্রা কণ্ঠমুদ্রা তয়া জালন্ধরমুদ্রয়া বায়ূনাং প্রাণাদীনাং গতিমূর্দ্ধাধোগমনাদিরূপাং নিভৃতং নিশ্চলং যথা ভবতি তথাবৃত্য নিরুদ্ধ্য কুম্ভকং কৃত্বেত্যর্থঃ ॥ ২৬ ॥

সমহস্তেতি। ভূমৌ ভুবি হস্তয়োর্যুগং হস্তযুগং সমং হস্তযুগং যস্য স সমহস্তযুগঃ ভূমিসংলগ্নতলৌ সরলৌ যস্য তাদৃশঃ সন্নিত্যর্থঃ। স্ফিচৌ কটিপ্রোথৌ। স্ত্রিয়াং স্ফিচৌ কটিপ্রোথাবিত্যমরঃ। ভূমিসংলগ্নতলয়োর্হস্তয়োরবলম্বনেন যোনিস্থানসংলগ্নপার্ষ্ণিনা বামপাদেন সহ ভূমেঃ কিঞ্চিদুত্থাপিতৌ শনৈর্মন্দং সন্তাড়য়েৎ সম্যক্ তাড়য়েৎ। ভূমাবেব পুটয়োর্দ্বয়মিড়াপিঙ্গলয়োর্যুগ্মমতিক্রম্যোল্লঙ্ঘ্য মধ্যে সুষুম্নামধ্যে গচ্ছতীতি মধ্যগো বায়ুঃ স্ফুরতি ॥ ২৭ ॥

অনন্তর মহাবেধ কথিত হইতেছে।—সাধক যোগী মহাবন্ধমুদ্রাতে অবস্থিত হইয়া একাগ্রচিত্তে উভয় নাসাপুটে বায়ু গ্রহণ করিবে। অনন্তর জালন্ধর মুদ্রাদ্বারা প্রাণাদি বায়ুর উর্দ্ধাধোগতিরোধ করিয়া নিশ্চলভাবে কুম্ভক করিবে ॥ ২৬ ॥

অনন্তর হস্তদ্বয় সম ও সরলভাবাপন্ন করিয়া করতলদ্বয় ভূমিতে স্থাপন করিবে এবং সেই ভূমিসংলগ্ন করদ্বয়ের নির্ভরে ভূমি হইতে কিঞ্চিৎ উত্থিত হইয়া কটিতে মন্দ মন্দ তাড়ন করিবে, এইরূপ করিলে প্রাণবায়ু ইড়া ও পিঙ্গলাকে পরিত্যাগ করিয়া কেবল সুষুম্না নাড়ীর মধ্যে প্রস্ফুরিত হইতে থাকিবে ॥ ২৭ ॥

সোমসূর্য্যাগ্নিসম্বন্ধো জায়তে চামৃতায় বৈ।
মৃতাবস্থা সমুৎপন্না ততো বায়ুং বিরেচয়েৎ ॥ ২৮ ॥
মহাবেধোঽয়মভ্যাসান্মহাসিদ্ধিপ্রদায়কঃ।
বলীপলীতবেপঘ্নঃ সেব্যতে সাধকোত্তমৈঃ ॥ ২৯ ॥

সোমশ্চ সূর্য্যশ্চাগ্নিশ্চ সোমসূর্য্যাগ্নয়ঃ সোমসূর্য্যাগ্নিশব্দৈস্তদধিষ্টিতা নাড্য ইড়াপিঙ্গলাসুষুম্না গ্রাহ্যাস্তেষাং সম্বন্ধঃ। তদ্বায়ুসম্বন্ধাত্তেষাং সম্বন্ধঃ। অমৃতায় মোক্ষায় জায়তে। বৈ ইতি নিশ্চয়েঽব্যয়ং। মৃতস্য প্রাণবিযুক্তস্যাবস্থা মৃতাবস্থা সমুৎপন্না ভবতি। ইড়াপিঙ্গলয়োঃ প্রাণসঞ্চারাভাবাৎ। তত্রস্তদনন্তরং বায়ুং বিরেচয়েন্নাসিকাপুটাভ্যাং শনৈস্ত্যজেৎ ॥ ২৮ ॥

মহাবেধ ইতি। অয়ং মহাবেধো অভ্যাসাৎ পুনঃ পুনরাবর্ত্তনান্মহাসিদ্ধয়োঽণিমাদ্যাস্তাসাং প্রদায়কঃ প্রকর্ষেণ সম্বর্দ্ধকঃ। বলী জরয়া চর্ম্মসঙ্কোচঃ পলিতং জরসা কেশেষু শৌক্ল্যং বেপঃ কম্পস্তান্ হন্তীতি বলীপলিতবেপঘ্নঃ। অতএব সাধকেষভ্যাসিষূত্তমাঃ সাধকোত্তমাস্তৈঃ সেব্যতেঽভ্যস্যত ইত্যর্থঃ ॥ ২৯ ॥

চন্দ্র, সূর্য্য ও অগ্নি, অর্থাৎ ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না এই নাড়ী ত্রয়েতে প্রাণবায়ুর সম্বন্ধই মুক্তির কারণ। ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ীতে সম্বদ্ধ হইয়া যখন সুষুম্না নাড়ীতে বায়ুর সম্বন্ধ হয়, তখনই মোক্ষলাভ হইতে পারে, কিন্তু এই সময়ে মৃতাবস্থা উৎপন্ন হইয়া থাকে, অতএব ক্রমে ক্রমে বায়ু রেচন করিবে ॥ ২৮ ॥

উক্ত মহাবেধ অভ্যাস করিয়া সিদ্ধ হইতে পারিলে তাহার অণিমাদি অষ্ট মহাসিদ্ধি লাভ হয়। আর এই যোগ অভ্যাস করিলে সেই সাধকের গাত্রচর্ম্ম লোলিত হয় না, মাংস শিথিল হয় না, কেশপরিপক্ক হয় না এবং কখনও তাহার গাত্র কম্প হইতে পারে না, অতএব যোগীন্দ্রগণ এই যোগের সেবা করিয়া থাকেন ॥ ২৯ ॥

এতত্ত্রয়ং মহাগুহ্যং জরামৃত্যুবিনাশনম্।
বহ্নিবৃদ্ধিকরং চৈব হ্যণিমাদিগুণপ্রদম্॥ ৩০॥
অষ্টধা ক্রিয়তে চৈব যামে যামে দিনে দিনে।
পুণ্যসম্ভারসন্ধায়ি পাপৌঘভিদুরং সদা।
সম্যক্ শিক্ষাবতামেবং স্বল্পং প্রথমসাধনম্॥ ৩১॥

মহামুদ্রাদীনাং তিসৃণামতিগোপ্যত্বমাহ। এতদিতি। এতত্ত্রয়ং মহা-মুদ্রাদিত্রয়ং মহাগুহ্যমতিরহস্যং। অত্র হেতুগর্ভানি বিশেষণানি হিযস্মাজ্জরা বার্দ্ধক্যং মৃত্যুশ্চরমঃ প্রাণদেহবিয়োগঃ তয়োর্বিশেষেণ নাশনং বহ্নের্জাঠরস্য বৃদ্ধির্দীপ্তিস্তস্যাঃ করং কর্ত্তৃ অণিমা আদির্যেষাং তেঽণিমাদয়স্তে চ তে গুণাশ্চ তান্ প্রকর্ষেণ দদাতীত্যণিমাদিগুণপ্রদং। চকার আরোগ্য-বিন্দুজয়াদি সমুচ্চয়ার্থঃ এবশব্দোঽবধারণার্থঃ॥ ৩০॥

অথৈতত্ত্রয়স্য পৃথক্ সাধনবিশেষমাহ। অষ্টধেতি। দিনে দিনে প্রতি-দিনং। যামে যামে প্রহরে প্রহরে পৌনঃপুন্যে দ্বির্ব্বচনং। অষ্টভিঃ প্রকারৈরষ্টধা ক্রিয়তে। চ শব্দোঽবধারণে এতত্ত্রয়মিত্যত্রাপি সম্বধ্যতে। কীদৃশং পুণ্যসম্ভারঃ সমূহস্তস্য সন্ধায়ি বিধায়ি পুনঃ কীদৃশং পাপানামোঘঃ পূরঃ সমূহ ইতি যাবৎ। তস্য ভিদুরং কুলিশমিব নাশনং সদা সর্ব্বদা যদাভ্যস্তং তদৈব পাপনাশনং। সম্যক্ সম্প্রদায়িকী শিক্ষা গুরূপদেশো বিদ্যতে যেষাং তে তথা। এবং দিনে দিনে যামে যামেঽষ্টধেত্যুক্তরীত্যা পূর্ব্বসাধনং স্বল্পস্বল্পমেব কার্য্যং॥ ৩১॥

মহামুদ্রা, মহাবন্ধ ও মহাবেধ, এই যোগত্রয় অতি গোপনীয়, যেহেতু উক্ত ত্রিবিধযোগ জরা ও মৃত্যু বিনাশ করে, দেহস্থ অগ্নি বৃদ্ধি করে এবং অণিমাদি অষ্টসিদ্ধি প্রদান করে॥ ৩০॥

উক্ত যোগত্রয় প্রতিদিন প্রতি প্রহরে এক একবার করিয়া অষ্ট-প্রহরে অষ্টবার সাধন করিবে। এই ত্রিবিধযোগ সাধকের পক্ষে অনন্ত পুণ্যপ্রদ। যে এই যোগত্রয় অভ্যাস করে, তাহার পাপরাশি বিনাশ

অথ খেচরী।

কপালকুহরে জিহ্বা প্রবিষ্টা বিপরীতগা।
ভ্রুবোরন্তর্গতা দৃষ্টির্মুদ্রা ভবতি খেচরী ॥ ৩২ ॥
ছেদনচালনদোহৈঃ কলাং ক্রমেণ বর্দ্ধয়েত্তাবৎ।
সা যাবদ্ভ্রূমধ্যং স্পৃশতি তদা খেচরীসিদ্ধিঃ ॥ ৩৩ ॥

খেচরীং বিবক্ষুরাদৌ তৎস্বরূপমাহ। কপালেতি কপালে মূর্দ্ধ্নি কুহরং সুষিরং তস্মিন্ কপালকুহরে বিপরীতং প্রতীপং গচ্ছতীতি বিপরীতগা পরাঙ্মুখীভূতা জিহ্বা রসনা স্যাৎ। ভ্রুবোরন্তর্গতা ভ্রুবোর্ম্মধ্যে প্রবিষ্টা দৃষ্টির্দর্শনং স্যাৎ। সা খেচরী মুদ্রা ভবতি। কপালকুহরে জিহ্বাপ্রবেশপূর্ব্বকং ভ্রুবোরন্তর্দর্শনং খেচরীতি লক্ষণং সিদ্ধং ॥ ৩২ ॥

খেচরীসিদ্ধের্লক্ষণমাহ। ছেদনেতি। ছেদনং অনুপদমেব বক্ষ্যমাণং। চালনং হস্তয়োরঙ্গুষ্ঠতর্জ্জনীভ্যাং রসনাং গৃহীত্বা সব্যাপসব্যতঃ পরিবর্ত্তনং দোহঃ করয়োরঙ্গুষ্ঠতর্জ্জনীভ্যাং গোদোহনবত্তদ্দোহনং তৈঃ কলাং জিহ্বাং তাবদ্বর্দ্ধয়েদ্দীর্ঘাং কুর্য্যাত্তাবৎ। কিয়ৎ। যাবৎসা কলা ভ্রূমধ্যং বহির্ভ্রুবোর্ম্মধ্যং স্পৃশতি যদা তদা খেচর্য্যাঃ সিদ্ধিঃ খেচরীসিদ্ধির্ভবতি ॥ ৩৩ ॥

পায়, যাহারা উক্ত যোগে সম্যক্ শিক্ষিত হইয়াছে, তাহাদিগের সম্যক্ ফল হয় এবং প্রথম সাধনে অল্প অল্প ফল হইয়া থাকে। ৩১ ॥

অনন্তর খেচরী মুদ্রা কথিত হইতেছে।—সাধক জিহ্বাকে বিপরীতগামিনী করিয়া কপালরন্ধ্রে প্রবিষ্টকরতঃ অনন্যদৃষ্টিতে ভ্রূযুগলের মধ্যে অবলোকন করিতে থাকিবে। এইরূপ করিলেই খেচরী মুদ্রা হয় ॥ ৩২ ॥

এইক্ষণ খেচরী সিদ্ধির লক্ষণ কথিত হইতেছে।—খেচরী মুদ্রা সাধন করিতে করিতে জিহ্বাকে ছেদন করিবে, অঙ্গুষ্ঠ ও তর্জ্জনীদ্বারা জিহ্বা গ্রহণ করিয়া বামদক্ষিণভাবে পরিচালন করিবে এবং উভয় হস্তের অঙ্গুষ্ঠ ও তর্জ্জনীদ্বারা গোদহনের ন্যায় দোহন করিবে। এইরূপে জিহ্বাকে বৃদ্ধি করিলে যখন জিহ্বা ভ্রূমধ্য স্পর্শ করিতে পারে, তখনই খেচরী মুদ্রা সিদ্ধি হইল জানা যায়। ৩৩ ॥

স্নুহীপত্রনিভং শস্ত্রং সুতীক্ষ্ণং স্নিগ্ধনির্ম্মলম্।
সমাদায় ততস্তেন রোমমাত্রং সমুচ্ছিনেৎ ॥ ৩৪ ॥
ততঃ সৈন্ধবপথ্যাভ্যাং চূর্ণিতাভ্যাং প্রঘর্ষয়েৎ।
পুনঃ সপ্তদিনে প্রাপ্তে রোমমাত্রং সমুচ্ছিনেৎ ॥ ৩৫ ॥

তৎসাধনমাহ। স্নুহীতি। স্নুহী গুড়া তস্যাঃ পত্রং দলং স্নুহীপত্রেণ সদৃশং স্নুহীপত্রনিভং সুতীক্ষ্ণমতিতীক্ষ্ণং স্নিগ্ধং চ তন্নির্ম্মলং চ স্নিগ্ধনির্ম্মলং শস্ত্রং ছেদনসাধনং সমাদায় সম্যগাদায় গৃহীত্বা ততঃ শস্ত্রগ্রহণানন্তরং তেন শস্ত্রেণ রোমপ্রমাণং রোমমাত্রং সমুচ্ছিন্নেৎ সম্যগুচ্ছিনেচ্ছিন্দ্যাৎ। রসনামূলশিরামিতি কর্ম্মাধ্যাহারঃ। মিশ্রেয়াপ্যথ সীহুণ্ডো বজ্রদ্রুক্ স্ত্রী স্নুহী গুড়েত্যমরঃ ॥ ৩৪ ॥

ততশ্ছেদনানন্তরং চূর্ণিতাভ্যাং চূর্ণীকৃতাভ্যাং সৈন্ধবং সিন্দুদেশোদ্ভবং লবণং পথ্যং হরীতকী তাভ্যাং প্রঘর্ষয়েৎ প্রকর্ষেণ ঘর্ষয়েচ্ছিন্নং শিরা-প্রদেশং। সপ্তদিনপর্য্যন্তং ছেদনং সৈন্ধবপথ্যাভ্যাং ঘর্ষণং চ সায়ংপ্রাত-র্ব্বিধেয়ং। যোগাভ্যাসিনো লবণনিষেধাৎ খদিরপথ্যাচূর্ণং গৃহ্ণন্তি। মূলে সৈন্ধবোক্তিস্তু হঠাভ্যাসাৎপূর্ব্বং খেচরীসাধনাভিপ্রায়েণ। সপ্তানাং

পূর্ব্বশ্লোকে জিহ্বাকে ছেদ করিবে, ইহাই উক্ত হইয়াছে এইক্ষণ কিরূপে ছেদ করিবে, তাহাই কথিত হইতেছে।—স্নুহী (মনসাসিজ) পত্র সদৃশ অতি তীক্ষ্ণ সুনির্ম্মল ও স্নিগ্ধ অস্ত্র গ্রহণ করিয়া সেই অস্ত্রদ্বারা জিহ্বার মূলশিরা রোমমাত্র পরিমাণে ছেদন করিবে ॥ ৩৪ ॥

পূর্ব্বোক্ত প্রকারে জিহ্বা ছেদ করিয়া সপ্তদিন পর্য্যন্ত প্রতিদিন প্রাতঃকালে ও সায়ংকালে সৈন্ধব চূর্ণ ও হরীতকী চূর্ণদ্বারা ঐ ছিন্ন স্থান ঘর্ষণ করিবে। পরন্তু যোগিদিগের সৈন্ধব ব্যবহারের নিষেধ আছে, সুতরাং যোগসাধনকালে এই প্রক্রিয়া করিতে হইলে সৈন্ধবের পরিবর্ত্তে খদিরচূর্ণ প্রয়োগ করিবে, অর্থাৎ খদিরচূর্ণ ও হরীতকীচূর্ণদ্বারা জিহ্বা মার্জ্জন করিবে। যোগাভ্যাসের পূর্ব্বেই সৈন্ধবচূর্ণ ও হরীতকীচূর্ণের

এবং ক্রমেণ ষণ্মাসং নিত্যং যুক্তঃ সমাচরেৎ।
ষণ্মাসাদ্রসনামূলশিরাবন্ধঃ প্রণশ্যতি ॥ ৩৬ ॥
কলাং পরাঙ্মুখীং কৃত্বা ত্রিপথে পরিযোজয়েৎ।
সা ভবেৎ খেচরী মুদ্রা ব্যোমচক্রং তদুচ্যতে ॥ ৩৭ ॥

দিনানাং সমাহারঃ সপ্তদিনং তস্মিন্ প্রাপ্তে গতে সতি অষ্টমে দিন ইত্যর্থাৎ। যে প্রাপ্ত্যর্থাস্তে গত্যর্থাঃ। পূর্ব্বং ছেদনাপেক্ষয়াধিকং রোমমাত্রং সমুচ্ছিনেৎ ॥ ৩৫ ॥

এবমিতি। এবং ক্রমেণ পূর্ব্বং রোমমাত্রচ্ছেদনং সপ্ততিদিনপর্য্যন্তং তাবদেব সায়ংপ্রাতশ্চেদনং ঘর্ষণং চ। অষ্টমে দিনেঽধিকং ছেদনমিত্যুক্তক্রমেণ ষণ্মাসং ষণ্মাসপর্য্যন্তং নিত্যযুক্তঃ সন্ সমাচরেৎ সম্যগাচরেৎ। ছেদনঘর্ষণে ইতি কর্ম্মাধ্যাহারঃ। ষণ্মাসাদনন্তরং রসনা জিহ্বা তস্যা মূলমধোভাগো রসনামূলং তত্র যা শিরা কপালকুহররসনাসংযোগে প্রতিবন্ধিকাভূতা নাড়ী তস্যা বন্ধো বন্ধনং প্রণশ্যতি প্রকর্ষেণ নশ্যতি ॥৩৬॥

ছেদনাদিনা জিহ্বাবৃদ্ধৌ যৎ কর্ত্তব্যং তদাহ। কলামিতি। কলাং জিহ্বাং পরাঙ্মুখমাস্যং যস্যাঃ সা তথা তাং পরাঙ্মুখীং প্রত্যঙ্মুখীং কৃত্বা

ব্যবস্থা জানিতে হইবে। সপ্তদিন এইরূপে কার্য্য করিয়া সপ্তদিনের পর পুনর্ব্বার পূর্ব্বছেদনাপেক্ষায় এক রোম পরিমাণে ছেদন করিতে হইবে ॥ ৩৫ ॥

পূর্ব্বোক্ত প্রকারে প্রথম দিনে সুতীক্ষ্ণ অস্ত্রদ্বারা রোমমাত্র পরিমাণে জিহ্বার মূলগতা নাড়ীচ্ছেদন এবং সপ্তদিন পর্য্যন্ত হরীতকীচূর্ণ ও খদিরচূর্ণদ্বারা ঘর্ষণ, পরে অষ্টম দিবসে আর এক রোমপরিমাণে ছেদন ও ঘর্ষণ, এই প্রকারে ছয়মাস পর্য্যন্ত ছেদন ঘর্ষণ করিবে। এইরূপ করিলে জিহ্বার মূলে যে কপালকুহরে রসনাসংযোগের প্রতি বন্ধকীভূতা শিরা আছে, সেই নাড়ীর বন্ধন নষ্ট হইয়া যায় ॥ ৩৬ ॥

ছেদনাদিদ্বারা জিহ্বা বর্দ্ধিত হইলে, সেই জিহ্বাকে বিপরীতাভিমুখী করিয়া নাড়ীত্রয়ের সঙ্গমস্থলরূপ কপালকুহরে সংযোজিত করিবে।

রসনামূর্দ্ধগাং কৃত্বা ক্ষণার্দ্ধমপি তিষ্ঠতি।
বিষৈর্ব্বিমুচ্যতে যোগী ব্যাধিমৃত্যুজরাদিভিঃ ॥ ৩৮ ॥
ন রোগো মরণং তন্দ্রা ন নিদ্রা ন ক্ষুধা তৃষা।
ন চ মূর্চ্ছা ভবেত্তস্য যো মুদ্রাং বেত্তি খেচরীম্ ॥ ৩৯ ॥

তিসৃণাং নাড়ীনাং পন্থাঃ ত্রিপথস্তস্মিন্ ত্রিপথে কপালকুহরে পরিযোজয়েৎ সংযোজয়েৎ। সা ত্রিপথে পরিযোজনরূপা খেচরী মুদ্রা তদ্ব্যোমচক্রমিত্যুচ্যতে। ব্যোমচক্রশব্দেনোচ্যতে ॥ ৩৭ ॥

অথ খেচরীগুণাঃ। রসনামিতি। ঊর্দ্ধং তালূপরি বিবরং গচ্ছতীতি তাং তাদৃশীং রসনাং জিহ্বাং কৃত্বা ক্ষণার্দ্ধং ক্ষণস্য মুহূর্ত্তস্য অর্দ্ধং ক্ষণার্দ্ধং ঘটিকামাত্রমপি খেচরী মুদ্রা তিষ্ঠতি চেত্তর্হি যোগী বিষৈঃ সর্পবৃশ্চিকাদিবিষৈর্বিমুচ্যতে বিশেষেণ মুচ্যতে। ব্যাধির্দ্ধাতুবৈষম্যং মৃত্যুশ্চরমঃ প্রাণদেহবিয়োগো জরা বৃদ্ধাবস্থা তা আদয়ো যেষাং বল্যাদীনাং তৈশ্চ বিমুচ্যতে। উৎসবে চ প্রকোষ্ঠে চ মুহূর্ত্তে নিয়মে তথা। ক্ষণশব্দো ব্যবস্থায়াং সময়েঽপি নিগদ্যত ইতি নানার্থঃ ॥ ৩৮ ॥

ন রোগ ইতি। যঃ খেচরীং মুদ্রাং বেত্তি তস্য রোগো ন মরণং ন তন্দ্রা তামসান্তঃকরণবৃত্তিবিশেষঃ ন নিদ্রা ন ক্ষুধা ন তৃষা পিপাসা ন মূর্চ্ছা চিত্তস্য তমসাভিভূতাবস্থাবিশেষশ্চ ন ভবেৎ ॥ ৩ ॥

এইরূপ করিলেই খেচরী মুদ্রা হয়। ইহা ব্যোমচক্রশব্দে অভিহিত হইয়া থাকে ॥ ৩৭ ॥

রসনাকে ঊর্দ্ধস্থিত তালুবিবরে যোজিত করিয়া ক্ষণার্দ্ধ, অর্থাৎ ঘটিকামাত্র অবস্থিতি করিলে যোগী ব্যক্তি সর্প বৃশ্চিকাদির বিষ, ব্যাধি, মৃত্যু ও জরাদি হইতে মুক্তিলাভ করিতে পারে ॥ ৩৮ ॥

যে ব্যক্তি খেচরী মুদ্রা সিদ্ধি করিতে পারে, তাহার শরীরে কোন রোগ হয় না, তাহার মরণ হয় না এবং তন্দ্রা, নিদ্রা, ক্ষুধা, তৃষ্ণা ও মূর্চ্ছা, ইহাদিগের কিছুতেই খেচরী সাধককে বাধা দিতে পারে না ॥ ৩৯ ॥

পীড্যতে ন স রোগেণ লিপ্যতে ন চ কর্ম্মণা।
বাধ্যতে ন স কালেন যো মুদ্রাং বেত্তি খেচরীম্॥ ৪০ ॥
চিত্তং চরতি খে যস্মাজ্জিহ্বা চরতি খে গতা।
তেনৈষা খেচরী নাম মুদ্রা সিদ্ধৈর্ন্নিরূপিতা॥ ৪১ ॥
খেচর্য্যা মুদ্রিতং যেন বিবরং লম্বিকোর্দ্ধতঃ।
ন তস্য ক্ষরতে বিন্দুঃ কামিন্যাশ্লেষিতস্য চ॥ ৪২ ॥

পীড্যত ইতি। যঃ খেচরীং মুদ্রাং বেত্তি স রোগেণ জ্বরাদিনা ন যোজ্যতে॥ ৪০ ॥

চিত্তমিতি। যস্মাদ্ধেতোশ্চিত্তমন্তঃকরণং খে ভ্রুবোরন্তরবকাশে চরতি জিহ্বা খে তত্রৈব গতা সতী চরতি। তেন হেতুনা এষা কথিতা মুদ্রা খেচরী নাম খেচরীতি প্রসিদ্ধা। নামেতি প্রসিদ্ধাবব্যয়ং। সিদ্ধৈঃ কপিলাদিভির্ন্নিরূপিতা। খে ভ্রুবোরন্তর্ব্ব্যোম্নি চরতি গচ্ছতি চিত্তং জিহ্বা চ যস্যাং সা খেচরীত্যবয়বশঃ সা ব্যুৎপাদিতা। উক্তেষু ত্রিষু শ্লোকেষু ব্যাধ্যাদীনাং পুনরুক্তিস্তু তেষাং শ্লোকানাং সংগৃহীতত্বান্ন দোষায়॥ ৪১ ॥

খেচর্য্যেতি। যেন যোগিনা খেচর্য্যা মুদ্রয়া লম্বিকায়া ঊর্দ্ধমিতি লম্বিকোর্দ্ধতঃ। সার্ব্ববিভক্তিকস্তসিঃ। লম্বিকা তালু তস্যা ঊর্দ্ধত উপরিভাগে

যে যোগী খেচরী মুদ্রা করিতে পারে, সেই ব্যক্তি কদাচ জ্বরাদিরোগে পতিত হয় না, কর্ম্মদ্বারা লিপ্ত হয় না অর্থাৎ তাহারা পাপপুণ্য কর্ম্মের নরকস্বর্গাদিরূপ ফলভোগ করিতে হয় না এবং সে কালের বশীভূত হয় না, অর্থাৎ তাহার মৃত্যু হইতে পারে না॥ ৪০ ॥

যেহেতু উক্ত মুদ্রা সাধন করিলে চিত্ত ভ্রূযুগলের মধ্যে বিচরণ করে এবং জিহ্বাও সেই স্থানগত হইয়া বিচরণ করে, অতএব এই মুদ্রাকে কপিলাদি সিদ্ধ যোগিগণ খেচরী মুদ্রা বলিয়া থাকেন, "খেচরী" এই শব্দের ব্যুৎপত্তিদ্বারা এইরূপ অর্থ হইয়াছে॥ ৪১ ॥

যে যোগী খেচরী মুদ্রা করিয়া তালুর ঊর্দ্ধগত ছিদ্র আচ্ছাদন করিতে

চলিতোঽপি যদা বিন্দুঃ সংপ্রাপ্তো যোনিমণ্ডলম্।
ব্রজত্যূর্দ্ধং হৃতঃ শক্ত্যা নিবদ্ধো যোনিমুদ্রয়া ॥ ৪৩ ॥
ঊর্দ্ধজিহ্বঃ স্থিরো ভূত্বা সোমপানং করোতি যঃ।
মাসার্দ্ধেন ন সন্দেহো মৃত্যুং জয়তি যোগবিৎ ॥ ৪৪ ॥

স্থিতং বিবরং ছিদ্রং মুদ্রিতং পিহিতং। কামিন্যা যুবত্যাশ্লেষিতস্যাপি। চ শব্দোঽপ্যর্থে। তস্য বিন্দুর্ব্বীর্য্যং ন ক্ষরতে ন স্খলতি। ৪২ ॥

চলিতইতি। চলিতোঽপি স্খলিতোঽপি বিন্দুর্যদা যস্মিন্ কালে যোনিমণ্ডলং যোনিস্থানং সংপ্রাপ্তঃ সঙ্গতস্তদৈব যোনিমুদ্রয়া মেঢ্রকুঞ্চন-রূপয়া। এতেন বজ্রোলী মুদ্রা সূচিতা। নিবদ্ধো নিতরাং বদ্ধঃ শক্ত্যা-কর্ষণশক্ত্যাহৃতঃ প্রকৃষ্ট ঊর্দ্ধং ব্রজতি। সুষুম্নামার্গেণ বিন্দুস্থানং গচ্ছতি।৪৩॥

ঊর্দ্ধজিহ্ব ইতি। ঊর্দ্ধা লম্বিকোর্দ্ধবিবরোন্মুখী জিহ্বা যস্য স ঊর্দ্ধ-জিহ্বঃ স্থিরো নিশ্চলো ভূত্বা। সোমস্য লম্বিকোর্দ্ধবিবরগলিতচন্দ্রামৃতস্য পানং সোমপানং যঃ পুমান্ করোতি। যোগং বেত্তীতি যোগবিৎ স মাসস্যার্দ্ধং মাসার্দ্ধং তেন মাসার্দ্ধেন পক্ষেণ মৃত্যুং মরণং জয়তি অভি-ভবতি। ন সন্দেহঃ নিশ্চিতমেতদিত্যর্থঃ ॥ ৪৪ ॥

পারে, সেই যোগী যুবতী স্ত্রীর সহিত আলিঙ্গিত হইলেও তাহার বিন্দু-মাত্র রেতঃপাত হইতে পারে না। ৪২।

খেচরীসাধক ব্যক্তি যুবতীর সহিত সঙ্গত হইলে যখন তাহার রেতঃ-পরিচালিত হইয়া যোনিস্থান প্রাপ্ত হয়, তখনও সেই রেতঃ মেঢ্রাকুঞ্চন-রূপ যোনি মুদ্রাদ্বারা আবদ্ধ ও স্বীয় শক্তি প্রভাবে আকৃষ্ট হইয়া ঊর্দ্ধে গমন করে, অর্থাৎ সুষুম্নামার্গে স্বস্থান প্রাপ্ত হয়। ৪৩॥

যে ব্যক্তি জিহ্বাকে তালুর ঊর্দ্ধস্থিত ছিদ্রাভিমুখী করিয়া স্থিরভাবে উপবেশন করতঃ সোমপান, অর্থাৎ ঐ তালুস্থিত ছিদ্রদ্বারা গলিত চন্দ্রা-মৃত পান করিতে পারে, সেই যোগজ্ঞ সাধক অর্দ্ধমাস এইরূপ করিলে নিঃসংশয় মৃত্যুকে জয় করিতে পারে ॥ ৪৪।

নিত্যং সোমকলাপূর্ণং শরীরে যস্য যোগিনঃ।
তক্ষকেণাপি দষ্টস্য বিষং তস্য ন সর্পতি ॥ ৪৫ ॥
ইন্ধনানি যথা বহ্নিস্তৈলবর্ত্তিং চ দীপকঃ।
তথা সোমকলাপূর্ণং দেহী দেহং ন মুঞ্চতি ॥ ৪৬ ॥
গোমাংসং ভক্ষয়েন্নিত্যং পিবেদমরবারুণীম্।
কুলীনং তমহং মন্যে ইতরে কুলঘাতকাঃ ॥ ৪৭ ॥

নিত্যমিতি। যস্য যোগিনঃ শরীরং নিত্যং প্রতিদিনং সোমকলাপূর্ণং চন্দ্রকলামৃতপূর্ণং তস্য তক্ষকেণ সর্পবিশেষেণাপি দষ্টস্য দংশিতস্য যোগিনঃ শরীরে বিষং গরলং তজ্জন্যং দুঃখং ন সর্পতি ন প্রসরতি ॥ ৪৫ ॥

যথা বহ্নিঃ ইন্ধনানি কাষ্ঠাদীনি ন মুঞ্চতি দীপকো দীপঃ তৈলবর্ত্তিং চ তৈলযুক্তাং বর্ত্তিং ন মুঞ্চতি। তথা সোমকলাপূর্ণং চন্দ্রকলামৃতাপূর্ণং দেহং শরীরং দেহী জীবো ন মুঞ্চতি ন ত্যজতি ॥ ৪৬ ॥

গোমাংসমিতি। গোমাংসং পারিভাষিকং বক্ষ্যমাণং যো ভক্ষয়েন্নিত্যং প্রতিদিনমমরবারুণীমপি বক্ষ্যমাণাং পিবেত্তং যোগিনং। অহমিতি গ্রন্থকারোক্তিঃ। কুলে জাতঃ কুলীনঃ তং সৎকুলোৎপন্নং মন্যে। তদুক্তং ব্রহ্মবৈবর্ত্তে। কৃতার্থৌ। পিতরৌ তেন ধন্যো দেশঃ কুলং চ তৎ।

যাহার শরীর প্রতিদিন উক্তরূপে চন্দ্রামৃতদ্বারা পরিপূর্ণ থাকে, তাহার শরীরে তক্ষক সর্প দংশন করিলেও সেই বিষ তাহার শরীরে প্রসর্পণ করিতে পারে না ॥ ৪৫ ॥

যেমন বহ্নি কাষ্ঠ পরিত্যাগ করে না, যেমন দীপ তৈলপূর্ণবর্ত্তি ত্যাগ করে না, সেইরূপ জীব চন্দ্রামৃতপূর্ণ শরীর ত্যাগ করে না ॥ ৪৬ ॥

যিনি প্রতিদিন গোমাংস ভক্ষণ করেন এবং অমরবারুণী পান করেন, তাহাকেই আমি সৎকুলোৎপন্ন বলিয়া জানি, অর্থাৎ সেই আপন কুলকে পবিত্র করিয়া থাকে। ব্রহ্মবৈবর্ত্তপুরাণে লিখিত আছে যে, যে কুলে যোগবান্ ব্যক্তির জন্ম হয়, তাহার পিতা মাতা কৃতার্থ, সেই দেশ

জায়তে যোগবান্ যত্র দত্তমক্ষয্যতাং ব্রজেৎ। দৃষ্টঃ সম্ভাষিতঃ স্পৃষ্টঃ পুংপ্রকৃত্যোর্ব্বিবেকবান্। ভবকোটিশতাপাতং পুনাতি বৃজিনং নৃণাং। ব্রহ্মাণ্ডপুরাণে। গৃহস্থানাং সহস্রেণ বানপ্রস্থশতেন চ। ব্রহ্মচারিসহস্রেণ যোগাভ্যাসী বিশিষ্যতে। রাজযোগে বামদেবং প্রতি শিববাক্যং। রাজযোগস্য মাহাত্ম্যং কো বিজানাতি তত্ত্বতঃ। তত্ত্বজ্ঞানী বসতে যত্র স দেশঃ পুণ্যভাজনং। দর্শনাদর্চ্চনাদস্য ত্রিসপ্তকুলসংযুতাঃ। অজ্ঞা মুক্তি-পদং যান্তি কিংপুনস্তৎপরায়ণাঃ। অন্তর্যোগং বহির্যোগং যো জানাতি বিশেষতঃ। ত্বয়া ময়াপ্যসৌ বন্ধঃ শেষৈর্ব্বেদ্যস্তু কিং পুনরিতি। কূর্ম্মপুরাণে। এককালং দ্বিকালং বা ত্রিকালং নিত্যমেব বা। যে যুঞ্জতে মহাযোগং বিজ্ঞেয়াস্তে মহেশ্বরা ইতি। ইতরে বক্ষ্যমাণগোমাংসভক্ষণামরবারুণী-পানরহিতা অযোগিনস্তে কুলঘাতকাঃ কুলনাশকাঃ সৎকুলে জাতস্য জন্মনো বৈয়র্থ্যাৎ ॥ ৪৭ ॥

ধন্য এবং কুল অক্ষয় হইয়া থাকে। প্রকৃতি-পুরুষ-বিবেকজ্ঞ যোগীকে যাহাকে দর্শন করে, যাহাকে সম্ভাষা করে, কিম্বা স্পর্শ করে, সেই ব্যক্তি শত-কোটি জন্মোপার্জ্জিত পাপ হইতে পরিত্রাণ পাইয়া থাকে। ব্রহ্মাণ্ডপুরাণে লিখিত আছে যে, সহস্র গৃহস্থ, শতবানপ্রস্থ এবং সহস্র ব্রহ্মচারী হইতেও এক যোগী ব্যক্তি প্রধান। রাজযোগে বামদেবের প্রতি শিব বলিয়া-ছেন,—রাজযোগের প্রকৃত মাহাত্ম্য কে জানিতে পারে? যে দেশে রাজ-যোগ মাহাত্ম্যবিদ্ ব্যক্তি বাস করে, সেই দেশ অতি পবিত্র। যোগ মাহাত্ম্যজ্ঞ ব্যক্তিকে দর্শন করিলে ও অর্চ্চনা করিলে অজ্ঞ ব্যক্তিও আপন একবিংশতি কুলের সহিত মুক্তিপদ পায়, আর যাহারা যোগমাহাত্ম্যজ্ঞ ব্যক্তিতে অনুরক্ত আছে, তাহার সৌভাগ্য অবক্তব্য। যিনি অন্তর্যোগ ও বহির্যোগ বিশেষরূপে জানেন, তাঁহার সর্ব্বপ্রকার বন্ধন ছিন্ন হয়। কূর্ম্মপুরাণে লিখিত আছে যে, যিনি প্রতিদিন এক সন্ধ্যা, দ্বিসন্ধ্যা বা ত্রিসন্ধ্যা মহাযোগে যুক্ত হন, তাঁহাকে মহেশ্বর বলিয়া জানিবে। আর যাহারা পূর্ব্বোক্ত গোমাংস ভক্ষণ ও অমরবারুণীপানে বিমুখ, তাহারা

গোশব্দেনোদিতা জিহ্বা তৎ প্রবেশো হি তালুনি।
গোমাংসভক্ষণং তত্তু মহাপাতকনাশনম্‌ ॥ ৪৮ ॥
জিহ্বাপ্রবেশসম্ভূতবহ্নিনোৎপাদিতঃ খলু।
চন্দ্রাৎ স্রবতি যঃ সারঃ স স্যাদমরবারুণী ॥ ৪৯ ॥

গোমাংসশব্দার্থমাহ। গোশব্দেনেতি। গোশব্দেন গোইত্যাকারকেন শব্দেন গোপদেনেত্যর্থঃ। জিহ্বা রসনোদিতা কথিতা। তালুনীতি সামীপিকাধারে সপ্তমী। তালুসমীপোর্দ্ধবিবরে তস্যা জিহ্বায়াঃ প্রবেশো গোমাংসভক্ষণং গোমাংসভক্ষণশব্দবাচ্যং তত্তু তাদৃশং গোমাংসভক্ষণং তু মহাপাতকানাং স্বর্ণস্তেয়াদীনাং নাশনং ॥ ৪৮ ॥

অমরবারুণীশব্দার্থমাহ। জিহ্বেতি। জিহ্বায়াঃ প্রবেশো লম্বিকোর্দ্ধবিবরে প্রবেশনং তস্মাৎ সম্ভূতো যো বহ্নিরুষ্মা তেনোৎপাদিতো নিষ্পাদিতঃ। অত্র বহ্নিশব্দেনোষ্মামুপলক্ষ্যতে। যঃ সারঃ চন্দ্রাদ্‌ভ্রুবোরন্তরবামভাগস্থাৎ সোমাৎ স্রবতি গলতি সা অমরবারুণী স্যাদমরবারুণীপদবাচ্যা ভবেৎ ॥ ৪৯ ॥

কুল ঘাতক, তাহারা সৎকুলে জন্মিলেও কুলোচিত কার্য্যে অপারগ হইয়া কুলকে ব্যর্থ করে ॥ ৪৭ ॥

এইক্ষণ পূর্ব্বশ্লোকোক্ত গোমাংস ভক্ষণ শব্দের অর্থ নিরূপণ করিতেছেন।—গোশব্দার্থ জিহ্বা, তাহার তালুবিবরে প্রবেশই মাংসভক্ষণ, অতএব খেচরী মুদ্রাদ্বারা জিহ্বাকে তালুবিবরে প্রবেশ করাই গোমাংস ভক্ষণ বলা যায়। এই গোমাংস ভক্ষণ স্বর্ণস্তেয়াদিজনিত মহাপাতক বিনাশ করিয়া থাকে ॥ ৪৮ ॥

অনন্তর অমরবারুণী শব্দার্থ কথিত হইতেছে।—জিহ্বাকে তালুর ঊর্দ্ধভাগস্থ ছিদ্রে প্রবেশ করিলে এক প্রকার উষ্মা জন্মে, তাহাতে সেই ছিদ্রে চন্দ্র হইতে গলিত অমৃত স্রাব হইতে থাকে, এই অমৃতকেই যোগিগণ অমর বারুণী বলিয়া থাকেন ॥ ৪৯ ॥

চুম্বন্তী যদি লম্বিকাগ্রমনিশং জিহ্বারসস্যন্দিনী
সক্ষারা। কটুকাম্লদুগ্ধসদৃশী মধ্বাজ্যতুল্যা তথা।
ব্যাধীনাং হরণং জরান্তকরণং শস্ত্রাগমোদীরণং
তস্য স্যাদমরত্বমষ্টগুণিতং সিদ্ধাঙ্গনাকর্ষণম্॥ ৫০ ॥

চুম্বন্তীতি। যদি চেল্লম্বিকাগ্রং লম্বিকোর্দ্ধবিবরং চুম্বন্তী স্পৃশন্তী। অনিশং নিরন্তরং। অতএব রসস্য সোমকলামৃতস্য স্যন্দঃ স্যন্দনং প্রস্রবণমস্যামস্তীতি রসস্যন্দিনী যস্য জিহ্বা। ক্ষারেণ লবণরসেন সহিতা সক্ষারা কটুকং মরিচাদি আম্লং চিঞ্চাফলাদি দুগ্ধং পয়স্তৈঃ সদৃশী সমানা মধু ক্ষৌদ্রমাজ্যং ঘৃতং তাভ্যাং তুল্যা সমা। তথাশব্দঃ সমুচ্চয়ে। এতৈ-র্বিশেষণৈ রসস্যানেকরসত্বান্মধুরত্বাৎ স্নিগ্ধত্বাচ্চ জিহ্বায়া অপি রসস্যন্দনে তথাত্বমুক্তং। তর্হি তস্য ব্যাধীনাং রোগাণাং হরণমপগমো জরায়া বৃদ্ধা-বস্থায়া অন্তকরণং নাশনং শস্ত্রাণামায়ুধানামাগমঃ স্বামিমুখাগমনং তস্যো-দীরণং নিবারণং। অষ্টৌ গুণা অণিমাদয়স্তে অস্য সংজাতা ইত্যষ্টগুণি-তমমরত্বমমরভাবঃ সিদ্ধানামঙ্গনাঃ সিদ্ধাঙ্গনাঃ সিদ্ধাশ্চ তা অঙ্গনাশ্চেতি বা তাসামাকর্ষণমাকর্ষণশক্তিঃ স্যাৎ॥ ৫০ ॥

যদি জিহ্বা কপালকুহর স্পর্শ করিতে পারে, তাহাহইলে সেই জিহ্বা নিরন্তর নানাপ্রকার রসস্রাব করিতে থাকে, অর্থাৎ চন্দ্র হইতে লবণ কটু, অম্ল, দুগ্ধসদৃশ মধুতুল্য ও ঘৃতসদৃশ নানারূপ রস নির্গত হয়। এইরূপ নানাপ্রকার রসস্রাব হয় বলিয়া জিহ্বাও ঐ সকল রসান্বিতা হইয়া থাকে। সাধক এই সকল রসপান করে এবং তাহাতে তাহার সর্ব্বপ্রকার রোগ বিনাশ পায়, কখনও সেই সাধকের শরীরের জড়তা হইতে পারে না, কোন অস্ত্র তাহার সম্মুখে আগমন করিতে শক্ত হয় না এবং অণিমাদি অষ্টসিদ্ধি সমন্বিত দেবত্ব প্রাপ্তি হয় ও সিদ্ধাঙ্গনা-দিগের আকর্ষণে শক্তি জন্মে॥ ৫০ ॥

মূর্দ্ধ্নঃ ষোড়শপত্রপদ্মগলিতং প্রাণাদবাপ্তং হঠা-
দূর্দ্ধাস্যো রসনাং নিয়ম্য বিবরে শক্তিং পরাং চিন্তয়ন্।
উৎকল্লোলকলাজলং চ বিমলং ধারাময়ং যঃ পিবে-
ন্নির্ব্যাধিঃ স মৃণালকোমলবপুর্যোগী চিরং জীবতি ॥৫১॥
যৎপ্রালেয়ং প্রহিতসুষিরং মেরুমূর্দ্ধান্তরস্থং

মূর্দ্ধ্ন ইতি। রসনাং জিহ্বাং বিবরে কপালকুহরে নিয়ম্য সংযোজ্য। ঊর্দ্ধমুত্তানমাস্যং যস্য সঃ। ঊর্দ্ধাস্য ইত্যনেন বিপরীতকরণী সূচিতা। পরাং শক্তিং কুণ্ডলিনীং চিন্তয়ন্ ধ্যায়ন্ সন্ প্রাণান্ সাধানভূতান্। ষোড়শ পত্রাণি দলানি যস্য তৎ ষোড়শপত্রং তচ্চ তৎপদ্মং কণ্ঠস্থানে বর্ত্তমানং তস্মিন্ গলিতং হঠাদ্ধঠযোগাদবাপ্তং প্রাপ্তং বিমলং নির্ম্মলং ধারাময়ং ধারারূপমুৎকল্লোলমুত্তরঙ্গং চ তৎকলাজলং সোমকলারসং যঃ পুমান্ পিবেৎ ধয়েৎ স যোগী নির্গতা ব্যাধয়ো জরাদয়ো যস্মাৎ স নির্ব্যাধিঃ সন্ যদ্বা নির্গতা বিবিধা আধির্ম্মানসী ব্যথা যস্মাৎ স তাদৃশঃ সন্ মৃণালং বিসমিব কোমলং মৃদু বপুঃ শরীরং যস্য স মৃণালকোমলবপুশ্চ সন্ চিরং দীর্ঘকালং জীবতি প্রাণান্ ধারয়তি। প্রাণাৎ সাধনভূতাদবাপ্তমিতি বা যোজনা। প্রাণৈরিতি ক্বচিৎপাঠঃ ॥ ৫১ ॥

যৎপ্রালেয়েতি। মেরুবৎ সর্ব্বোন্নতা সুষুম্না মেরুস্তস্য মূর্দ্ধোপরিভাগ-

---

সাধক জিহ্বাকে কপাল বিবরে সংযোজিত করিয়া ঊর্দ্ধ বদন হইবে। (ইহাতে বিপরীতকরণী মুদ্রা সূচিত হইল) অনন্তর পরমাশক্তি কুণ্ডলিনীকে চিন্তা করিতে করিতে মূর্দ্ধা হইতে কণ্ঠস্থিত ষোড়শদলপত্রোপরি বিগ-লিত নির্ম্মল চন্দ্রকলারস পান করিবে। যে সাধক উক্তরূপে চন্দ্রামৃত পান করিতে পারে, তাহার শরীরে কোনরূপ রোগ জন্মিতে পারে না এবং তাহার দেহ মৃণালের ন্যায় কোমল হয় এবং সেই সাধক দীর্ঘ-কাল জীবিত থাকে ॥ ৫১ ॥

মেরুর ন্যায় সর্ব্বোন্নতা সুষুম্না নাড়ীর উপরিভাগমধ্যে যে চন্দ্রামৃত

তস্মিংস্তত্ত্বং প্রবদতি সুধীস্তন্মুখং নিম্নগানাম্।
চন্দ্রাৎ সারঃ স্রবতি বপুষস্তেন মৃত্যুর্নরাণাং
তদ্বধ্নীয়াৎ সুকরণমথো নান্যথা কায়সিদ্ধিঃ ॥ ৫২ ॥

সুষ্মান্তরে মধ্যে তিষ্ঠতীতি মেরুমূর্দ্ধান্তরস্থং যৎপ্রালেয়ং সোমকলাজলং প্রহিতং নিহিতং যস্মিংস্তত্তথা তচ্চ তৎসুষিরং বিবরং তস্মিন্ বিবরে সুধীঃ শোভনা রজস্তমোভ্যামনভিভূতসত্ত্বা ধীর্ব্বুদ্ধির্যস্য সঃ। তত্ত্বমাত্মতত্ত্বং প্রবদতি প্রকর্ষেণ বদতি। তস্যাঃ শিখায়া মধ্যে পরমাত্মা ব্যবস্থিত ইতি শ্রুতেঃ। আত্মনো বিভুত্বে খেচরীমুদ্রায়াং তত্রাভিব্যক্তিস্তস্মিংস্তত্ত্বমিত্যুক্তং। নিম্নগানাং গঙ্গাযমুনাসরস্বতীনর্ম্মদাদিশব্দবাচ্যানামিড়াপিঙ্গলা সুষুম্নাগান্ধারীপ্রভৃতীনাং তত্তস্মিন্ বিবরে তৎসমীপে মুখমগ্রমস্তি চন্দ্রাৎসোমাদ্বপুষঃ শরীরস্য সারঃ স্রবতি ক্ষরতি তেন চন্দ্রসারক্ষরণেন নরাণাং মনুষ্যাণাং মৃত্যুর্ম্মরণং ভবতি। অতোহেতোস্তৎপূর্ব্বোদিতং সুকরণং শোভনং করণং খেচরীমুদ্রাখ্যং বধ্নীয়াৎ। সুকরণে বদ্ধে চন্দ্রসারস্রবণাভাবান্মৃত্যুর্ন স্যাদিতি ভাবঃ। অন্যথা সুকরণবন্ধনাভাবে কায়স্য দেহস্য সিদ্ধিঃ রূপলাবণ্যবলবজ্রসংহননরূপা ন স্যাৎ। ৫২ ॥

আছে, ঐ চন্দ্রামৃত পূর্ব্বোক্ত কপালকুহরে নিহিত রহিয়াছে। ঐ কপাল বিবরকে সুধীগণ আত্মতত্ত্ব বলিয়া কীর্ত্তন করেন। আর ঐ বিবরই গঙ্গা, যমুনা, সরস্বতী, নর্ম্মদাদি শব্দবাচ্য ইড়া, পিঙ্গলা, সুষুম্না, গান্ধারীপ্রভৃতি নাড়ীর মুখস্বরূপ। উহা দ্বারা চন্দ্র হইতে শরীরে সারভূত রসঃক্ষরণ হয়। সেই চন্দ্রামৃত রসক্ষরণ হইলেই মনুষ্যের মৃত্যু হইয়া থাকে। অতএব জীবিতেচ্ছুক সাধকগণ খেচরী মুদ্রা বন্ধন করিবে, তাহাহইলে উক্ত অমৃত ক্ষরণ নিবৃত্তি হয়; সুতরাং মনুষ্যের মৃত্যু হইতে পারে না। পরন্তু শরীরের রূপলাবণ্য বৃদ্ধি পায় ॥ ৫২ ।

সুষিরং জ্ঞানজনকং পঞ্চস্রোতঃ সমন্বিতম্।
তিষ্ঠতে খেচরী মুদ্রা তস্মিন্ শূন্যে নিরঞ্জনে ॥ ৫৩ ॥
একং সৃষ্টিময়ং বীজমেকা মুদ্রা চ খেচরী।
একো দেবো নিরালম্ব একাবস্থা মনোন্মনী ॥ ৫৪ ॥

সুষিরমিতি। পঞ্চ যানি স্রোতাংসীড়াদীনাং প্রবাহাস্তৈঃ সমন্বিতং সম্যগনুগতং। সপ্তস্রোতঃ সমন্বিতমিতি ক্বচিৎপাঠঃ। জ্ঞানজনকমলৌকিকবোধিতাত্মসাক্ষাৎকারজনকং যৎসুষিরং বিবরং তস্মিন্ সুষিরেঽজ্ঞনমবিদ্যা তৎকার্য্যং শোকমোহাদি চ নির্গতং যস্মাত্তন্নিরঞ্জনং তস্মিন্নিরঞ্জনে শূন্যে সুষিরাবকাশে খেচরী মুদ্রা তিষ্ঠতে স্থিরীভবতি। প্রকাশনস্থেয়াখ্যায়োশ্চেত্যাত্মনেপদং ॥ ৫৩ ॥

একমিতি। সৃষ্টিময়ং সৃষ্টিরূপং প্রণবাখ্যং বীজমেকং মুখ্যং। তদুক্তং মাণ্ডূক্যোপনিষদি। ওমিত্যেতদক্ষরমিদং সর্ব্বমিতি। খেচরী মুদ্রা একা মুখ্যা। নিরালম্ব আলম্বনশূন্য একে মুখ্যো দেবঃ। আলম্বনপরিত্যাগেনাত্মনঃ স্বরূপাবস্থানাৎ। উন্মন্যবস্থৈক মুখ্যা। একো মুখ্যান্যকেবলা ইত্যমরঃ। বীজাদিষু প্রণবাদিবন্মুদ্রাসু খেচরী মুখ্যেত্যর্থঃ ॥ ৫৪ ॥

তালুর ঊর্দ্ধভাগে যে বিবর আছে, তাহা ইড়া পিঙ্গলাদি পঞ্চ নাড়ীর প্রবাহ সমন্বিত এবং আত্মজ্ঞানজনক, অর্থাৎ ঐ বিবরের তত্ত্ব জানিয়া কার্য্য করিতে পারিলেই অলৌকিক বোধ জন্মিয়া আত্ম সাক্ষাৎকার হয়। আর উহা জানিতে পারিলে অজ্ঞান ও অজ্ঞানের কার্য্যভূত শোক মোহাদি বিনাশ পায়, ঐ বিবরাবকাশে খেচরী মুদ্রা বিদ্যমান আছে। ৫৩।

একমাত্র প্রণবরূপ বীজই প্রধান। মাণ্ডূক্যোপনিষদে লিখিত আছে যে, ওঁ এই অক্ষরই সর্ব্বময়, প্রায় একমাত্র খেচরী মুদ্রাই মুখ্য। আলম্বন শূন্য এক দেবই মুখ্য। যেহেতু আলম্বন পরিত্যাগে আত্মার স্বরূপাবস্থা হয় এবং একমাত্র উন্মনী অবস্থাই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। ৫৪।

অথোড্ডীয়ানবন্ধঃ।

বন্ধো যেন সুষুম্নায়াং প্রাণস্তুড্ডীয়তে যতঃ।
তস্মাদুড্ডীয়নাখ্যোঽয়ং যোগিভিঃ সমুদাহৃতঃ॥ ৫৫॥
উড্ডীনং কুরুতে যস্মাদবিশ্রান্তং মহাখগঃ।
উড্ডীয়ানং তদেব স্যাত্তত্র বন্ধোঽভিধীয়তে॥ ৫৬॥

উড্ডীয়ানবন্ধং বিবক্ষুস্তাবদুড্ডীয়ানশব্দার্থমাহ। বন্ধ ইতি। যতো যস্মাদ্ধেতোর্যেন বন্ধেন বন্ধো নিরুদ্ধঃ প্রাণঃ সুষুম্নায়াং মধ্যনাড্যামুড্ডীয়তে সুষুম্নাং বিহায়সা গচ্ছতি তস্মাৎ কারণাদয়ং বন্ধো যোগিভির্মৎস্যেন্দ্রাদিভিরুড্ডীয়নমাখ্যাভিধা যস্য স উড্ডীয়নাখ্যঃ সমুদাহৃতঃ সম্যগ্‌ভূৎপত্ত্যোদাহৃতঃ কথিতঃ। সুষুম্নায়ামুড্ডীয়তেঽনেন বন্ধঃ প্রাণ ইত্যুড্ডীয়নং। উৎপূর্ব্বাড্ডীঙ্‌ বিহায়সা গতাবিত্যস্মাৎ করণে ল্যুট্‌॥ ৫৫॥

উড্ডীয়ানমিতি। মহাংশ্চাসৌ খগশ্চ মহাখগঃ প্রাণঃ। সর্ব্বদা দেহাবকাশে গতিমত্ত্বাৎ। যস্মাদ্বন্ধাদবিশ্রান্তং যথা স্যাত্তথোড্ডীনং বিহঙ্গমগতিং কুরুতে। সুষুম্নায়ামিত্যধ্যাহার্য্যং। তদেব বন্ধবিশেষমুড্ডীয়ানমুড্ডীয়াননামকং স্যাৎ। তত্র তস্মিন্‌ বিষয়ে বন্ধোঽভিধীয়তে বন্ধস্বরূপং কথ্যতে ময়েতি শেষঃ॥ ৫৬॥

উড্ডীয়ানবন্ধ নিরূপণার্থ উড্ডীয়ান শব্দার্থ কহিতেছেন।—যেহেতু এই বন্ধ করিলে প্রাণ সুষুম্নাতে উড্ডীন হয়, অর্থাৎ সুষুম্নারূপ আকাশমার্গে গমন করে, অতএব ইহাকে উড্ডীয়ান বন্ধ বলিয়া মৎস্যেন্দ্রাদি যোগিগণ কীর্ত্তন করিয়াছেন। ৫৫।

প্রাণরূপ মহাপক্ষী দেহ মধ্যে সর্ব্বদা গমন করিয়া থাকে, কিম্বা এই বন্ধদ্বারা প্রাণ নিয়ত সুষুম্না মধ্যে গমন করে, অতএব প্রাচীন পণ্ডিতগণ উক্ত বন্ধকে উড্ডীয়ান বন্ধ বলিয়া থাকেন॥ ৫৬॥

উদরে পশ্চিমং তানং নাভেরূর্দ্ধং চ কারয়েৎ।
উড্ডীয়ানো হ্যসৌ বন্ধো মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী॥ ৫৭॥
উড্ডীয়ানন্তু সহজং গুরুণা কথিতং সদা।
অভ্যসেৎ সততং যস্তু বৃদ্ধোঽপি তরুণায়তে॥ ৫৮॥

উড্ডীয়ানবন্ধমাহ। উদর ইতি। উদরে তুন্দে নাভেরূর্দ্ধং চকারা-দধঃ উপরিভাগেঽধোভাগে চ পশ্চিমং তানং পশ্চিমমাকর্ষণং নাভে-রূর্দ্ধাধোভাগৌ যথা পৃষ্ঠসংলগ্নৌ স্যাতাং তথা তানং তাননামাকর্ষণং কারয়েৎ কুর্য্যাৎ। ণিজর্থোঽবিবক্ষিতঃ। অসৌ নাভেরূর্দ্ধাধোভাগয়ো-স্তাননরূপ উড্ডীয়ান উড্ডীয়নাখ্যো বন্ধঃ। কীদৃশঃ মৃত্যুরেব মাতঙ্গো গজস্তস্য কেশরী সিংহঃ সিংহ ইব নিবর্ত্তকঃ॥ ৫৭॥

উড্ডীয়ানং ত্বিতি। গুরুর্হিতোপদেষ্টা তেন গুরুণা উড্ডীয়ানং তু সদা সর্ব্বদা সহজং স্বাভাবিকং কথিতং প্রাণস্য বহির্গমনং। সর্ব্বদা সর্ব্বস্যৈব জায়মানত্বাৎ। যস্তু যঃ পুরুষস্তু সততং নিরন্তরমভ্যসেৎ। উড্ডীয়ান-মিত্যত্রাপি সম্বধ্যতে। স তু বৃদ্ধোঽপি স্থবিরোঽপি তরুণায়তে তরুণ-ইবাচরতি তরুণায়তে॥ ৫৮॥

সাধক নাড়ীর উর্দ্ধ ও অধোভাগে পশ্চিতান নামক আকর্ষণ করিবে, অর্থাৎ যাহাতে নাড়ীর উর্দ্ধ ও অধোভাগ পৃষ্ঠ সংলগ্ন হয়, এইরূপ করিবে। ইহাকেই উড্ডীয়ান বন্ধ বলে। উক্ত বন্ধ মৃত্যুরূপ হস্তীর পক্ষে সিংহ স্বরূপ। যে ব্যক্তি উক্ত উড্ডীয়ান বন্ধ সাধন করিতে পারে, তাহার মৃত্যু হয় না॥ ৫৭॥

ইহাই গুরুর উপদেশ আছে যে, উড্ডীয়ান, অর্থাৎ প্রাণের বহির্গমন প্রাণিমাত্রেরই স্বাভাবিক। পরন্তু যিনি উড্ডীয়ান বন্ধ অভ্যাস করিতে পারেন, তিনি বৃদ্ধ হইলেও তরুণের ন্যায় ব্যবহার করিতে পারেন, অর্থাৎ তাহার বয়োবৃদ্ধি হইলেও শরীরের তারুণ্য দূর হয় না। ৫৮।

নাভেরূর্দ্ধমধশ্চাপি তানং কুর্য্যাৎ প্রযত্নতঃ।
ষণ্মাসমভ্যসেন্মৃত্যুং জয়ত্যেব ন সংশয়ঃ॥ ৫৯॥
সর্ব্বেষামেব বন্ধানামুত্তমো হ্যুড্ডীয়ানকঃ।
উড্ডীয়ানে দৃঢ়ে বন্ধে মুক্তিঃ স্বাভাবিকী ভবেৎ॥ ৬০॥

নাভেরিতি। নাভেরূর্দ্ধমুপরিভাগেঽধশ্চাপ্যধোভাগেঽপি প্রযত্নতঃ প্রকৃষ্টো যত্নঃ প্রযত্নস্তস্মাৎ প্রযত্নতঃ। যত্নবিশেষাত্তানং পশ্চিমতানং কুর্য্যাৎ। পূর্ব্বার্দ্ধেনোড্ডীয়ানস্বরূপমুক্তং। অথ তৎপ্রশংসা। ষণ্মাসং ষণ্মাসপর্য্যন্তং। উড্ডীয়ানমিত্যধ্যাহারঃ। অভ্যসেৎ পুনঃপুনরনুতিষ্ঠেৎ স মৃত্যুং জয়ত্যেব সংশয়ো ন। অত্র সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ॥ ৫৯॥

সর্ব্বেষামিতি। সর্ব্বেষাং বন্ধানাং মধ্যে উড্ডীয়ানকঃ উড্ডীয়ানবন্ধ এব। স্বার্থে কপ্রত্যয়ঃ। উত্তমঃ উৎকৃষ্টঃ হিযস্মাদুড্ডীয়ানে বন্ধে দৃঢ়ে সতি স্বাভাবিকী স্বভাবসিদ্ধৈব মুক্তির্ভবেৎ। উড্ডীয়ানবন্ধে কৃতে বিহঙ্গমগত্যা সুষুম্নায়াং প্রাণস্য মূর্দ্ধ্নি গমনাৎ। সমাধৌ মোক্ষমাপ্নোতীতি বাক্যাৎ সহজৈব মুক্তিঃ স্যাদিতি ভাবঃ॥ ৬০॥

নাভির ঊর্দ্ধ ও অধোভাগে যত্নপূর্ব্বক পশ্চিমতান করিবে, অর্থাৎ যাহাতে নাভির ঊর্দ্ধাধোভাগ পৃষ্ঠ সংলগ্ন হয়, এইরূপ করিবে। এই প্রকারে ছয়মাস পর্য্যন্ত পুনঃ পুনঃ পশ্চিমতান করিলে সেই ব্যক্তি মৃত্যুকে জয় করিতে পারে॥ ৫৯॥

যত প্রকার বন্ধ উক্ত আছে, তাহাদিগের মধ্যে উড্ডীয়ানবন্ধই শ্রেষ্ঠ, যেহেতু উড্ডীয়ানবন্ধ সাধন করিলে স্বভাবতই মুক্তি হইয়া থাকে, অর্থাৎ উড্ডীয়ানবন্ধ করিলে সুষুম্নাদ্বারা প্রাণের মূর্দ্ধাপ্রদেশে গমন হয়, এইরূপ হইলেই সমাধি হইয়া থাকে এবং সমাধি হইলেই মোক্ষ হয়; সুতরাং উড্ডীয়ানবন্ধেই স্বাভাবিক মুক্তি হইতে পারে। ৬০।

অথ মূলবন্ধঃ।

পার্ষ্ণিভাগেন সংপীড্য যোনিমাকুঞ্চয়েদ্‌গুদম্‌।
অপানমূর্দ্ধমাকৃষ্য মূলবন্ধোঽভিধীয়তে ॥ ৬১ ॥
অধোগতিমপানং বা ঊর্দ্ধগং কুরুতে বলাৎ।
আকুঞ্চনেন তং প্রাহুর্ম্মূলবন্ধং হি যোগিনঃ ॥ ৬২ ॥

মূলবন্ধমাহ। পার্ষ্ণিভাগেনেতি। পার্ষ্ণের্ভাগো গুল্‌ফয়োরধঃ প্রদেশস্তেন যোনিং যোনিস্থানং গুদমেঢ্রয়োর্ম্মধ্যভাগং সংপীড্য সম্যক্‌ পীড়য়িত্বা গুদং পায়ুমাকুঞ্চয়েৎ সঙ্কোচয়েৎ। অপানমধোগতিং বায়ুমূর্দ্ধমুপর্য্যাকৃষ্য্যাকৃষ্টং কৃত্বা মূলবন্ধোঽভিধীয়তে কথ্যতে। পার্ষ্ণিভাগেন যোনিস্থানসংপীড়নপূর্ব্বকং গুদস্যাঞ্চনং মূলবন্ধ ইত্যুচ্যতে ইত্যর্থঃ ॥ ৬১ ॥

অধোগতিমিতি। যঃ অধোগতিং অধোঽর্ব্বাগ্‌গতির্যস্য স তথা তমপানমপানবায়ুমাকুঞ্চনেন মূলাধারস্য বলাদ্ধঠাদূর্দ্ধং গচ্ছতীত্যূর্দ্ধগস্তমূর্দ্ধগং সুষুম্নায়ামূর্দ্ধগমনশীলং কুরুতে। বৈ ইতি নিশ্চয়েঽব্যয়ং। যোগিনো যোগাভ্যাসিনস্তং মূলবন্ধং মূলস্য মূলস্থানস্য বন্ধনং মূলবন্ধস্তং মূলবন্ধমিত্যন্বর্থং প্রাহুঃ। অনেন মূলবন্ধশব্দার্থ উক্তঃ। পূর্ব্বশ্লোকেন তু তস্য বন্ধনপ্রকার উক্ত ইত্যপৌনরুক্ত্যং ॥ ৬২ ॥

অনন্তর মূলবন্ধ কথিত হইতেছে।—সাধক পার্ষ্ণিভাগ (গোড়ালি) দ্বারা যোনিস্থান প্রপীড়িত করিয়া গুহ্যদেশ সঙ্কুচিত করিবে এবং অধোগত অপান বায়ুকে ঊর্দ্ধে আকর্ষণ করিবে। ইহাকেই যোগিগণ মূলবন্ধ নামে কীর্ত্তন করেন। ৬১ ॥

উক্ত মূলবন্ধ অধোগমনশীল অপান বায়ুকে মূলাধার সঙ্কোচনদ্বারা হঠযোগানুসারে ঊর্দ্ধগ, অর্থাৎ সুষুম্নার উপরিস্থ করে, এই নিমিত্তই যোগজ্ঞ পণ্ডিতগণ ইহাকে মূলবন্ধ বলিয়া থাকেন। মূলবন্ধ, অর্থাৎ মূলাধার বন্ধন করে বলিয়াই ইহার মূলবন্ধ এই নাম হইয়াছে। পূর্ব্বশ্লোকে মূলবন্ধের স্বরূপ কথিত হইয়াছে, এই শ্লোকে মূলবন্ধ শব্দের যোগার্থ কথিত হইল ॥ ৬২ ॥

গুদং পার্ষ্ণ্যা তু সংপীড্য বায়ুমাকুঞ্চয়েদ্বলাৎ।
বারম্বারং যথা চোর্দ্ধং সমায়াতি সমীরণঃ॥ ৬৩॥
প্রাণাপানৌ নাদবিন্দূ মূলবন্ধেন চৈকতাম্।
গত্বা যোগস্য সংসিদ্ধিং গচ্ছতো নাত্র সংশয়ঃ॥ ৬৪॥

অথ যোগবীজোক্তরীত্যা মূলবন্ধমাহ। গুদমিতি। পার্ষ্ণ্যা গুল্ফয়োরধোভাগেন গুদং বায়ুং সংপীড্য সম্যক্ পীড়য়িত্বা সংযোজ্যেত্যর্থঃ। তু শব্দঃ পূর্ব্বস্মাদস্য বিশেষত্বদ্যোতকঃ। যথা যেন প্রকারেণ সমীরণো বায়ুরূর্দ্ধং সুষুম্নায়া উপরিভাগে যাতি গচ্ছতি তথা তেন প্রকারেণ বলাদ্ধঠাদ্বারম্বারং পুনঃপুনর্ব্বায়ুমপানমাকুঞ্চয়েদ্ গুদস্যাকুঞ্চনেনাকর্ষয়েৎ। অয়ং মূলবন্ধ ইতি বাক্যাধ্যাহারঃ॥ ৬৩॥

অথ মূলবন্ধগুণানাহ। প্রাণাপানাবিতি। প্রাণশ্চাপানশ্চ প্রাণাপানাবূর্দ্ধাধোগতী বায়ূ। নাদোঽনাহতধ্বনিঃ বিন্দুরনুস্বারস্তৌ মূলবন্ধেনৈকতাং গত্বৈকীভূয় যোগস্য সংসিদ্ধিঃ সম্যক্ সিদ্ধিস্তাং যোগসংসিদ্ধিং যচ্ছতো দদতঃ। অভ্যাসিন ইতি শেষঃ। অত্রাস্মিন্নর্থে সংশয়ো ন। সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ। অয়ং ভাবঃ। মূলবন্ধে কৃতেঽপানঃ প্রাণেন সহৈকীভূয়

অনন্তর যোগবীজোক্ত রীতি অনুসারে মূলবন্ধ কথিত হইতেছে।—গুল্ফ দ্বয়ের অধোভাগ, অর্থাৎ গোড়ালি গুহ্যদেশে সংযোজিত করিয়া যাহাতে বায়ু সুষুম্নার উপরি গমন করিতে পারে, এইরূপে পুনঃ পুনঃ হঠযোগানুসারে বায়ু আকুঞ্চন করিবে, অর্থাৎ গুহ্যদেশ আকুঞ্চন করিয়া বায়ু আকর্ষণ করিবে। এইরূপ করিলেও মতান্তরে মূলবন্ধ হয়॥ ৬৩॥

মূলবন্ধ সাধন করিলে প্রাণ ও অপান, অর্থাৎ উর্দ্ধগত ও অধোগত বায়ু, নাদ (অনাহত ধ্বনি) এবং অনুস্বার এই সকল একীভূত হইয়া যোগাভ্যাসী সাধকের সিদ্ধি প্রদান করে, তাহাতে সন্দেহ নাই, অর্থাৎ মূলবন্ধ সাধন করিলে প্রাণ বায়ু অপান বায়ুর সহিত একীভূত হইয়া সুষুম্নাতে প্রবেশ করে, অনন্তর নাদের অভিব্যক্তি হয়, সেই

অপানপ্রাণয়োরৈক্যং ক্ষয়ো মূত্রপুরীষয়োঃ।
যুবা ভবতি বৃদ্ধোঽপি সততং মূলবন্ধনাৎ॥ ৬৫॥
অপানে ঊৰ্দ্ধগে জাতে প্রয়াতে বহ্নিমণ্ডলম্।
তদাঽনলশিখা দীর্ঘা জায়তে বায়ুনাঽহতা॥ ৬৬॥

সুষুম্নায়াং প্রবিশতি। ততো নাদাভিব্যক্তির্ভবতি ততো নাদেন সহ প্রাণাপানৌ হৃদয়োপরি গত্বা নাদস্য বিন্দুনা সহৈক্যং বিন্দুনাধায় মূর্দ্ধ্নি গচ্ছতঃ। ততো যোগসিদ্ধিঃ॥ ৬৪॥

অপানপ্রাণয়োরিতি। সততং মূলবন্ধনান্মূলবন্ধমুদ্রাকরণাদপানপ্রাণয়োরৈক্যং ভবতি। মূত্রপুরীষয়োঃ সঞ্চিতয়োঃ ক্ষয়ঃ পতনং ভবতি। বৃদ্ধোঽপি স্থবিরোঽপি যুবা তরুণো ভবতি॥ ৬৫॥

অপান ইতি। মূলবন্ধনাদপানে অধোগমনশীলে বায়ৌ ঊর্দ্ধগে ঊর্দ্ধং গচ্ছতীত্যূর্দ্ধগস্তস্মিংস্তাদৃশে সতি বহ্নিমণ্ডলে বহ্নের্ম্মণ্ডলং ত্রিকোণং নাভেরধোভাগেঽস্তি। তদুক্তং যাজ্ঞবল্কেন। দেহমধ্যে শিখিস্থানং তপ্তজাম্বূনদপ্রভং। ত্রিকোণং তু মনুষ্যাণাং চতুরস্রং চতুষ্পদাং। মণ্ডলং তু পতঙ্গানাং সত্যমেতদ্ব্রবীমি তে। তন্মধ্যে তু শিখা তন্বী সদা তিষ্ঠতি পাবকে

নাদের সহিত প্রাণ ও অপান বায়ু হৃদয়োপরি গমন করিয়া নাদ ও বিন্দুর ঐক্য সম্পাদন করত মূর্দ্ধপ্রদেশে গমন করে, এইরূপ হইলেই যোগ সিদ্ধি হয়॥ ৬৪॥

মূলবন্ধ সাধন করিলে প্রাণ বায়ু ও অপান বায়ুর ঐক্য হয়, উদরে সঞ্চিত মল মূত্র নিঃসরণ হয় এবং বৃদ্ধ ব্যক্তিও তরুণের ন্যায় বলবীর্য্য সম্পন্ন হইয়া থাকে॥ ৬৫॥

মূলবন্ধ সাধনদ্বারা অধোগত অপান বায়ু ঊর্দ্ধগামী হইলে নাভির অধোভাগস্থ ত্রিকোণাকার বহ্নিমণ্ডল প্রাপ্ত হয়। যাজ্ঞবল্ক্য কহিয়াছেন যে, দেহ মধ্যে প্রতপ্ত সুবর্ণের ন্যায় অতি সমুজ্জ্বল বহ্নিমণ্ডল আছে, ঐ বহ্নিমণ্ডল মনুষ্যদিগের ত্রিকোণ, চতুষ্পদ পশুদিগের চতুষ্কোণ এবং

ততো যাতো বহ্ন্যপানৌ প্রাণমুষ্ণস্বরূপকম্‌।
তেনাত্যন্তপ্রদীপ্তস্তু জ্বলনো দেহজস্তথা ॥ ৬৭ ॥
তেন কুণ্ডলিনী সুপ্তা সন্তপ্তা সংপ্রবুধ্যতে।
দণ্ডাহতা ভুজঙ্গীব নিশ্বস্য ঋজুতাং ব্রজেৎ ॥ ৬৮ ॥

ইতি। তস্মিন্‌ কালে বায়ুনা অপানেনাহতা সঙ্গতা সত্যনলশিখা জঠরাগ্নি-শিখা দীর্ঘা আয়তা জায়তে। বর্দ্ধত ইতি কচিৎপাঠঃ। ৬৬ ॥

তত ইতি। ততস্তদনন্তরং বহ্নিশ্চাপানশ্চ বহ্ন্যপানৌ। উষ্ণং স্বরূপং যস্য স তথা তমনলং শিখাদৈর্ঘ্যাদুষ্ণস্বরূপং প্রাণমূর্দ্ধগতিমনিলং যাতো গচ্ছতঃ। ততোঽনলশিখাদৈর্ঘ্যাদুষ্ণস্বরূপকাদিতি বা যোজনা। তেন প্রাণসঙ্গমনেন দেহে জাতো দেহজো জ্বলনোঽগ্নিরত্যন্তমধিকং দীপ্তো ভবতি। তথেতি পাদপূরণে। অপানস্যোর্দ্ধগমনে দীপ্ত এব জ্বলনঃ প্রাণসঙ্গত্যাঽত্যন্তং প্রদীপ্তো ভবতীত্যর্থঃ। ৬৭ ॥

তেনেতি। তেন জ্বলনস্যাত্যন্তং প্রদীপনেন সন্তপ্তা সম্যক্‌ তপ্তা সতী সুপ্তা নিদ্রিতা কুণ্ডলিনী শক্তিঃ সম্প্রবুধ্যতে সম্যক্‌ প্রবুদ্ধা ভবতি।

পক্ষীদিগের বর্ত্তুলাকার। এই বহ্নিমণ্ডলে অতি সূক্ষ্ম অগ্নি শিখা বিদ্য-মান আছে। মূলবন্ধ আচরণ কালে অপান বায়ুর সহিত মিলিত হইয়া ঐ অগ্নি শিখা বিস্তৃত হয়, অর্থাৎ জঠরাগ্নি বৃদ্ধি পাইয়া থাকে ॥ ৬৬ ॥

অনন্তর বহ্নি ও অপান বায়ু এই উভয়ই উষ্ণস্বরূপ প্রাণকে প্রাপ্ত হয়। এইরূপে প্রাণ বায়ুর সহিত অপান বায়ু ও বহ্নির সঙ্গম হইলেই দেহজ অগ্নি অত্যন্ত প্রদীপ্ত হইয়া উঠে। অপান বায়ুর ঊর্দ্ধগমনেই অগ্নির প্রদীপ্তি হয়, পরন্তু তাহাতে আবার প্রাণসঙ্গতি মাত্রে সমধিক প্রদীপ্ত হইয়া থাকে। ৬৭।

দেহগত অগ্নি অতিশয় প্রদীপ্ত হইলে সেই অগ্নির তাপে নিদ্রিতা কুণ্ড-লিনী শক্তি পরিতাপিতা হইয়া প্রবোধিতা হয়েন এবং দণ্ডাহতা সর্পি-ণীর ন্যায় নিশ্বাস পরিত্যাগ করত সরলতা প্রাপ্ত হইয়া থাকেন ॥ ৬৮ ॥

বিলং প্রবিষ্টেব ততো ব্রহ্মনাড্যন্তরং ব্রজেৎ।
তস্মান্নিত্যং মূলবন্ধঃ কর্ত্তব্যো যোগিভিঃ সদা ॥ ৬৯ ॥

অথ জালন্ধরবন্ধঃ।

কণ্ঠমাকুঞ্চ্য হৃদয়ে স্থাপয়েচ্চিবুকং দৃঢ়ম্।
বন্ধো জালন্ধরাখ্যোঽয়ং জরামৃত্যুবিনাশকঃ ॥ ৭০ ॥

দণ্ডেনাহতা দণ্ডাহতা চাসৌ ভুজঙ্গীব সর্পিণীব নিশ্বস্য নিশ্বাসং কৃত্বা ঋজুতাং সরলতাং ব্রজেদ্গচ্ছেৎ ॥ ৬৮ ॥

বিলং প্রবিষ্টেতি। ততো ঋজুতাপ্রাপ্ত্যনন্তরং বিলং বিবরং প্রবিষ্টা ভুজঙ্গীব ব্রহ্মনাড়ী সুষুম্না তস্যা অন্তরং গচ্ছেত্তস্মাদ্ধেতোর্যোগিভির্যোগাভ্যাসিভির্মূলবন্ধো নিত্যং প্রতিদিনং সদা সর্ব্বস্মিন্ কালে কর্ত্তব্যঃ কর্ত্তুং যোগ্যঃ ॥ ৬৯ ॥

জালন্ধরবন্ধমাহ। কণ্ঠমিতি। কণ্ঠে গলে বিলমাকুঞ্চ্য হৃদয়ে বক্ষঃসমীপে চতুরঙ্গুলান্তরিতপ্রদেশে চুবুকং হনুং দৃঢ়ং স্থিরং স্থাপয়েৎ স্থিতং কুর্য্যাৎ। অয়ং কণ্ঠাকুঞ্চনপূর্ব্বকং চতুরঙ্গুলান্তরিতহৃদয়সমীপেঽধোনমনযত্নপূর্ব্বকং চুবুকস্থাপনরূপো জালন্ধর ইত্যাখ্যা যত ইতি জালন্ধরাখ্যো জালন্ধরনামা বন্ধঃ। কীদৃশঃ জরা বৃদ্ধাবস্থা মৃত্যুর্ম্মরণং তয়োর্বিনাশকো বিশেষেণ নাশয়তীতি বিনাশকো বিনাশকর্ত্তা ॥ ৭০ ॥

কুণ্ডলিনী সরল হইলে যেমন সর্পিণী বিবর মধ্যে প্রবেশ করে, সেইরূপ কুণ্ডলিনী ব্রহ্মনাড়ী সুষুম্নার মধ্যে গমন করিয়া থাকেন। এই নিমিত্ত যোগিগণ অবশ্য নিয়তরূপে সর্ব্বদা মূলবন্ধ সাধন করিবে ॥ ৬৯ ॥

এইক্ষণ জালন্ধর বন্ধ কথিত হইতেছে।—কণ্ঠ সঙ্কোচন করিয়া বক্ষঃস্থলে, অর্থাৎ কণ্ঠ হইতে চতুরঙ্গুল অন্তরে দৃঢ়রূপে চিবুক স্থাপন করিবে। এইরূপে কণ্ঠ সঙ্কোচনপূর্ব্বক হৃদয়ের চারি অঙ্গুল অন্তরে চিবুক স্থাপন করিলেই জালন্ধর বন্ধ হয়। এই জালন্ধর বন্ধ জরা ও মৃত্যু বিনাশ করে ॥ ৭০ ॥

বধ্নাতি হি শিরাজালমধোগামি নভোজলম্।
ততো জালন্ধরো বন্ধঃ কণ্ঠদুঃখৌঘনাশনঃ ॥ ৭১ ॥
জালন্ধরে কৃতে বন্ধে কণ্ঠসঙ্কোচলক্ষণে।
ন পীযূষং পতত্যগ্নৌ ন চ বায়ুঃ প্রকুপ্যতি ॥ ৭২ ॥

জালন্ধরপদস্যার্থমাহ। বধ্নাতীতি। হিয়স্মাচ্ছিরাণাং নাড়ীনাং জালং সমুদায়ং বধ্নাতি। অধো গন্তুং শীলমস্যেত্যধোগামী নভসঃ কপালকুহরস্য জলমমৃতং চ বধ্নাতি প্রতিবধ্নাতি। ততস্তস্মাজ্জালন্ধরো জালন্ধরনামকো-ঽন্বর্থো বন্ধঃ জালং দশাজালং জলানাং সমূহো জালং ধরতীতি জালন্ধরঃ। কীদৃশঃ কণ্ঠে গলপ্রদেশে যো দুঃখৌঘো বিকারজাতো দুঃখসমূহস্তস্য নাশনো নাশকর্ত্তা। ৭১ ॥

জালন্ধরগুণানাহ। জালন্ধর ইতি। কণ্ঠস্য গলবিলস্য সঙ্কোচনং সঙ্কোচ আকুঞ্চনং তদেব লক্ষণং স্বরূপং যস্য স কণ্ঠসঙ্কোচলক্ষণঃ তস্মিন্ তাদৃশে জালন্ধরে জালন্ধরসংজ্ঞকে বন্ধে কৃতে সতি পীযূষমমৃতমগ্নৌ জাঠরেঽনলে ন পততি ন সরতি। বায়ুশ্চ প্রাণশ্চ ন কুপ্যতি নাড্যন্তরে বায়োর্গমনং প্রকোপস্তং ন করোতীত্যর্থঃ ॥ ৭২ ॥

যেহেতু উক্ত বন্ধ শিরা সমূহ বন্ধন করে এবং কপাল কুহর হইতে যে অমৃতস্রাব হয়, তাহা রোধ করে, অতএব এই বন্ধকেই যোগিগণ জালন্ধর বন্ধ বলিয়া থাকেন। এই বন্ধ কণ্ঠগত সমস্ত বিকার নষ্ট করে, অর্থাৎ জালন্ধর বন্ধ অভ্যাস করিলে সেই সাধকের কণ্ঠে কোনরূপ রোগ জন্মিতে পারে না ॥ ৭১ ॥

কণ্ঠ সঙ্কোচনরূপ জালন্ধর বন্ধ অভ্যাস করিলে কপাল কুহর হইতে যে চন্দ্রামৃত গলিত হয়, তাহা জঠরাগ্নিতে পতিত হইতে পারে না এবং বায়ু প্রকুপিত হয় না। প্রাণ বায়ুর অন্য নাড়ীতে গমনই বায়ুর প্রকোপ, এই জালন্ধর বন্ধ করিলে তাহা হইতে পারে না। ৭২ ॥

কণ্ঠসঙ্কোচনেনৈব দ্বে নাড্যৌ স্তম্ভয়েদ্দৃঢ়ম্।
মধ্যচক্রমিদং জ্ঞেয়ং ষোড়শাধারবন্ধনম্ ॥ ৭৩ ॥
মূলস্থানং সমাকুঞ্চ্য উড্ডীয়ানং তু কারয়েৎ।
ইড়াং চ পিঙ্গলাং বদ্ধা বাহয়েৎপশ্চিমে পথি ॥ ৭৪ ॥

কণ্ঠসঙ্কোচনেনেতি। দৃঢ়ং গাঢ়ং কণ্ঠসঙ্কোচনেনৈব কণ্ঠসঙ্কোচন-মাত্রেণ দ্বে নাড্যৌ ইড়াপিঙ্গলে স্তম্ভয়েদয়ং জালন্ধর ইতি কর্তৃপদাধ্যাহারঃ। ইদং কণ্ঠস্থানে স্থিতং বিশুদ্ধাখ্যং চক্রং মধ্যচক্রং মধ্যমং চক্রং জ্ঞেয়ং। কীদৃশং ষোড়শাধারবন্ধনং ষোড়শসঙ্খ্যাকা যে আধারা অঙ্গুষ্ঠাধারাদিব্রহ্মরন্ধ্রান্তাস্তেষাং বন্ধনং বন্ধনকারকং। অঙ্গুষ্ঠগুল্ফজানূরুসীবনীলিঙ্গনাভয়ঃ। হৃদ্গ্রীবা কণ্ঠদেশশ্চ লম্বিকা নাসিকা তথা। ভ্রূমধ্যং চ ললাটং চ মূর্দ্ধা চ ব্রহ্মরন্ধ্রকং। এতে হি ষোড়শাধারাঃ কথিতা যোগিপুঙ্গবৈঃ। তেষ্বাধারেষু ধারণায়াঃ ফলবিশেষস্তু গোরক্ষসিদ্ধান্তাদবগন্তব্যঃ ॥ ৭৩ ॥

উক্তস্য বন্ধত্রয়স্যোপযোগমাহ। মূলস্থানমিতি। মূলস্থানমাধারভূতমাধারস্থানং সমাকুঞ্চ্য সম্যগাকুঞ্চ্য উড্ডীয়ানং নাভেঃ পশ্চিমতানরূপং বন্ধং কারয়েৎ কুর্য্যাৎ। ণিজর্থোঽবিবক্ষিতঃ। ইড়াং পিঙ্গলাং গঙ্গাং যমুনাং চ

দৃঢ়রূপে কণ্ঠ সঙ্কোচন করিলেই তৎক্ষণাৎ ইড়া ও পিঙ্গলা এই দুই নাড়ী স্তম্ভিত হয়। আর এই কণ্ঠস্থানে যে বিশুদ্ধাখ্য চক্র আছে, তাহাকে মধ্যচক্র বলিয়া জানিবে। এই চক্র অঙ্গুষ্ঠাধারাদি ব্রহ্মরন্ধ্রান্ত ষোড়শ আধারের বন্ধন করে। অঙ্গুষ্ঠ, গুল্‌ফ, জানু, উরু সীবনী (লিঙ্গের অধোভাগ) লিঙ্গ, নাভি, হৃদয়, গ্রীবা, কণ্ঠদেশ, লম্বিকা (তালুর উর্দ্ধে সূক্ষ্ম জিহ্বা) নাসিকা, ভ্রূমধ্য, ললাট, মূর্দ্ধা ও ব্রহ্মরন্ধ্র ইহাদিগকেই যোগিগণ ষোড়শ আধার বলিয়া থাকেন। এই সকল আধার ধারণা করিতে পারিলে যেরূপ ফল হয়, তাহা গোরক্ষ সিদ্ধান্তে জানিতে পারিবে ॥৭৩॥

পূর্ব্বোক্ত জালন্ধর বন্ধ, উড্ডীয়ান বন্ধ ও মূলবন্ধ এই বন্ধত্রয়ের উপযোগিতা প্রদর্শন করিতেছেন।—মূলস্থান, অর্থাৎ আধার স্থান সম্যক্

অনেনৈব বিধানেন প্রয়াতি পবনো লয়ম্।
ততো ন জায়তে মৃত্যুর্জ্জরারোগাদিকং তথা ॥ ৭৫ ॥
বন্ধত্রয়মিদং শ্রেষ্ঠং মহাসিদ্ধৈশ্চ সেবিতম্।
সর্ব্বেষাং হঠতন্ত্রাণাং সাধনং যোগিনো বিদুঃ ॥ ৭৬ ॥

বদ্ধা। জালন্ধরবন্ধেনেত্যর্থঃ। কণ্ঠসঙ্কোচনেনৈব দ্বে নাড্যৌ স্তম্ভয়েদিত্যুক্তেঃ। পশ্চিমে পথি সুষুম্নামার্গে বাহয়েদ্ভ্রময়েৎ প্রাণমিতি শেষঃ। ৭৪ ॥

অনেনেতি। অনেনৈবোক্তেনৈব বিধানেনৈব পবনঃ প্রাণো লয়ং স্থৈর্য্যং প্রযাতি। গত্যভাবপূর্ব্বকং রন্ধ্রে স্থিতিঃ প্রাণস্য লয়ঃ। ততঃ প্রাণস্য লয়ান্মৃত্যুর্জ্জরারোগাদিকং। তথা চার্থে। ন জায়তে নোদ্ভবতি। আদিপদেন বলীপলিততন্দ্রালস্যাদিকং গ্রাহ্যং ॥ ৭৫ ॥

বন্ধত্রয়মিতি। ইদং পূর্ব্বোক্তং বন্ধত্রয়ং শ্রেষ্ঠং ষোড়শাধারবন্ধেষ্বতিপ্রশস্তং মহাসিদ্ধৈর্ম্মৎস্যেন্দ্রাদিভিশ্চকারাদ্বশিষ্ঠাদিমুনিভিঃ সেবিতং সর্ব্বেষাং হঠতন্ত্রাণাং হঠোপায়ানাং সাধনং সিদ্ধিজনকং যোগিনো গোরক্ষাদ্যা বিদুর্জ্জানন্তি ॥ ৭৬ ॥

আকুঞ্চিত করিয়া নাভির অধোভাগে পশ্চিম তানাখ্য বন্ধরূপ উড্ডীয়ান বন্ধ করিবে। অনন্তর ইড়া ও পিঙ্গলার বন্ধ করিয়া, অর্থাৎ জালন্ধর বন্ধদ্বারা সুষুম্নাতে প্রাণবায়ুকে প্রবাহিত করিবে ॥ ৭৪ ॥

উক্ত প্রকারে ত্রিবিধ বন্ধদ্বারা প্রাণ বায়ুর লয় হয়, অর্থাৎ প্রাণের গতি নিবৃত্তি হইয়া প্রাণ সুষুম্নাতে স্থিরভাবে থাকে। প্রাণ স্থির হইলে সেই সাধকের শরীরে জরা, কিম্বা কোন প্রকার রোগ জন্মিতে পারে না এবং তাহার মৃত্যু ঘটনা হয় না ॥ ৭৫ ॥

উক্ত ত্রিবিধ বন্ধ সর্ব্বশ্রেষ্ঠ, ষোড়শাধার বন্ধনেই ইহাদিগের প্রশস্ততা জানা যায়। মৎস্যেন্দ্রাদি মহা মহা যোগিগণ ও বশিষ্ঠাদি মুনিগণ সকলেই উক্ত বন্ধত্রয়ের সেবা করিয়াছেন। হঠযোগ সাধনে

যৎ কিঞ্চিৎ স্রবতে চন্দ্রাদমৃতং দিব্যরূপিণঃ।
তৎসর্ব্বং গ্রসতে সূর্য্যস্তেন পিণ্ডো জরায়ুতঃ ॥ ৭৭ ॥
তত্রাস্তি করণং দিব্যং সূর্য্যস্য মুখবঞ্চনম্।
গুরূপদেশতো জ্ঞেয়ং ন তু শাস্ত্রার্থকোটিভিঃ ॥ ৭৮ ॥

বিপরীতকরণীং বিবক্ষুস্তদুপোদ্ঘাতত্বেন পিণ্ডস্য জরাকরণং তাবদাহ। যৎ কিঞ্চিদিতি। দিব্যমুৎকৃষ্টং সুধাময়ং রূপং যস্য স তথা তস্মাদ্দিব্যরূপিণশ্চন্দ্রাৎ সোমাত্তালুমূলস্থাদ্যৎ কিঞ্চিদ্যৎকিমপ্যমৃতং পীযূষং স্রবতে পততি তৎসর্ব্বং সর্ব্বং তৎপীযূষং সূর্য্যো নাভিস্থোঽনলাত্মকঃ গ্রসতে গ্রাসীকরোতি। তদুক্তং গোরক্ষনাথেন। নাভিদেশে স্থিতো নিত্যং ভাস্করো দহনাত্মকঃ। অমৃতাত্মা স্থিতো নিত্যং তালুমূলে চ চন্দ্রমাঃ। বর্ষত্যধোমুখশ্চন্দ্রো গ্রসত্যূর্দ্ধমুখো রবিঃ। করণং তচ্চ কর্ত্তব্যং যেন পীযূষমাপ্যত ইতি। তেন সূর্য্যকর্তৃকামৃতগ্রাসনেন পিণ্ডো দেহো জরায়ুতঃ জরসা যুক্তো ভবতি ॥ ৭৭ ॥

তত্রেতি। তত্র তদ্বিষয়ে সূর্য্যস্য নাভিস্থানলস্য মুখং বঞ্চ্যতে অনে-

---

যত প্রকার উপায় আছে, তাহাদিগের মধ্যে উক্ত বন্ধত্রয়কেই গোরক্ষাদিরা সিদ্ধিজনক বলিয়া জানেন ॥ ৭৬ ॥

অতঃপর বিপরীতকরণী কথিত হইবে, এইক্ষণ দেহের জরাকরণ কহিতেছেন।—তালুমূলস্থ বিশ্বরূপী চন্দ্র হইতে যে কিছু উৎকৃষ্ট অমৃত পতিত হয়, সেই সমুদায়ই নাভিমণ্ডলস্থিত সূর্য্য গ্রাস করিয়া থাকেন। গোরক্ষনাথ বলিয়াছেন যে, প্রাণিগণের নাভিদেশে সর্ব্বদা অগ্নিময় সূর্য্য অবস্থিত আছেন এবং অমৃতাত্মা চন্দ্র সর্ব্বদা তালুতে বাস করেন। উক্ত চন্দ্র অধোমুখী হইয়া অমৃত বর্ষণ করেন এবং সূর্য্য উর্দ্ধমুখে সেই চন্দ্রামৃত গ্রাস করেন, এই নিমিত্ত বিপরীতকরণী করিবে, তাহাহইলেই অমৃত রক্ষা পাইতে পারে। সূর্য্য উক্তরূপে চন্দ্রামৃত পান করে বলিয়াই দেহের জড়তা জন্মিয়া থাকে ॥ ৭৭ ॥

অতঃপর যে বিপরীতকরণী নামক দিব্য মুদ্রা কথিত হইবে, ঐ

ঊর্দ্ধং নাভেরধস্তালোরূর্দ্ধং ভানুরধঃ শশী।
করণী বিপরীতাখ্যা গুরুবাক্যেন লভ্যতে ॥ ৭৯ ॥
নিত্যমভ্যাসযুক্তস্য জঠরাগ্নিবিবর্দ্ধিনী।
আহারো বহুলস্তস্য সংপাদ্যঃ সাধকস্য চ ॥ ৮০ ॥

নেতি তাদৃশং দিব্যমুত্তমং বক্ষ্যমাণমুদ্রাখ্যমস্তি তদ্‌গুরূপদেশতঃ গুরূপদেশাজ্‌জ্ঞেয়ং জ্ঞাতুং শক্যং। শাস্ত্রার্থানাং কোটিভিঃ ন তু নৈব জ্ঞাতুং শক্যং ॥ ৭৮ ॥

বিপরীতকরণীমাহ। ঊর্দ্ধং নাভেরিতি। ঊর্দ্ধমুপরিভাগে নাভির্যস্য স ঊর্দ্ধনাভিস্তস্যোর্দ্ধনাভেরধঃ অধোভাগে তালু তালুস্থানং যস্য সোঽধস্তালুস্তস্যাধস্তালোর্যোগিন ঊর্দ্ধমুপরিভাগে ভানুর্দ্দহনাত্মকঃ সূর্য্যো ভবতি। অধঃ অধোভাগে শশ্যমৃতাত্মা চন্দ্রো ভবতি। প্রথমান্তপাঠে তু যদা ঊর্দ্ধনাভিরধস্তালুর্যোগী ভবতি তদোর্দ্ধং ভানুরধঃ শশী ভবতি। যদা তদাপদয়োরধ্যাহারেণান্বয়ঃ। ইয়ং বিপরীতাখ্যা বিপরীতনামিকা করণী। ঊর্দ্ধাধঃস্থিতয়োশ্চন্দ্রসূর্য্যয়োরধঊর্দ্ধকরণেনান্বর্থা গুরুবাক্যন গুরোর্ব্বাক্যেনৈব লভ্যতে প্রাপ্যতে নান্যথা ॥ ৭৯ ॥

নিত্যমিতি। নিত্যং প্রতিদিনমভ্যাসোঽভ্যসনং তস্মিন্ যুক্তস্যাবহি-

---

মুদ্রাই নাভিস্থ অনলরূপী সূর্য্যের মুখ বন্ধন করিয়া থাকে। এই বিপরীতকরণীমুদ্রা গুরুর নিকট শিক্ষা করিবে। গুরুদেবের উপদেশ ব্যতিরেকে শতকোটি শাস্ত্র পর্য্যালোচনা করিলেও উক্ত বিপরীতকরণী কেহ জানিতে পারে না ॥ ৭৮ ॥

এইক্ষণ বিপরীতকরণী কথিত হইতেছে।—নাভির ঊর্দ্ধভাগে সূর্য্য এবং তালুর অধোভাগে অমৃতাত্মা চন্দ্র আছেন, যোগিগণ যোগদ্বারা ইহার বৈপরীত্য করিবে, অর্থাৎ যাহাতে ঊর্দ্ধভাগে সূর্য্য ও অধোভাগে চন্দ্র থাকে, এইরূপ করিবে। ইহাকেই বিপরীতকরণী বলে। এই বিপরীতকরণী গুরুর নিকট লাভ করিতে হয় ॥ ৭৯ ॥

বিপরীতকরণী প্রতিদিন অভ্যাস করিলে জঠরাগ্নি বৃদ্ধি পায়।

অল্পাহারো যদি ভবেদগ্নির্দহতি তৎক্ষণাৎ।
অধঃশিরাশ্চোর্দ্ধপাদঃ ক্ষণং স্যাৎ প্রথমে দিনে ॥ ৮১ ॥

তস্য জঠরাগ্নিরুদরাগ্নিস্তস্য বিবর্দ্ধিনী বিশেষেণ বর্দ্ধিনীতি বিপরীতকরণী-বিশেষণং। তস্য সাধকস্য বিপরীতকরণ্যভ্যাসিন আহারো ভোজনং বহুলো যথেচ্ছঃ সম্পাদ্যঃ সম্পাদনীয়ঃ। চপাদপূরণে ॥ ৮০ ॥

অল্পাহার ইতি। যদ্যল্পাহারঃ অল্পো ভোক্তুমিষ্টান্নস্যাহারো ভোজনং যস্য তাদৃশো ভবেৎ স্যাত্তদাঽগ্নির্জ্জঠরানলো দেহং ক্ষণমাত্রাদ্দহেৎ। শীঘ্রং দহেদিত্যর্থঃ। উর্দ্ধাধঃস্থিতয়োশ্চন্দ্রসূর্য্যয়োরধউর্দ্ধকরণক্রিয়ামাহ। অধঃ-শিরা ইতি। অধঃ অধোভাগে ভূমৌ শিরো যস্য সোঽধঃশিরাঃ করাভ্যাং কটিপ্রদেশমবলম্ব্য বাহুমূলাদারভ্য কূর্পরপর্য্যন্তাভ্যাং বাহুভ্যাং স্কন্ধাভ্যাং গলপৃষ্ঠভাগশিরঃপৃষ্ঠভাগাভ্যাং চ ভূমিমবষ্টভ্যাধঃশিরা ভবেৎ। উর্দ্ধ-মুপর্য্যন্তরিক্ষে পাদৌ যস্য স উর্দ্ধপাদঃ প্রথমদিনে আরম্ভদিনে ক্ষণং ক্ষণ-মাত্রং স্যাৎ ॥ ৮১ ॥

আর যে সাধক উক্ত বিপরীতকরণী নিত্য অভ্যাস করে, সেই ব্যক্তি যথেচ্ছ ভোজন করিতে পারে। কোনরূপ আহারে তাহার অনিষ্ট হয় না। এবং সে অধিক ভোজন করিতেও পারে। ৮০ ॥

বিপরীতকরণী অভ্যাস করিয়া যদি সাধক অল্প ভোজন করে, তাহাহইলে শীঘ্র জঠরাগ্নি তাহার শরীর দগ্ধ করিতে থাকে। এইক্ষণ কিরূপে উর্দ্ধস্থিত চন্দ্রকে অধোবর্ত্তী ও অধোবর্ত্তী সূর্য্যকে উর্দ্ধগামী করিতে হয়, তাহা কথিত হইতেছে।—সাধক প্রথম দিনে উর্দ্ধপাদ ও অধঃশিরা হইয়া ক্ষণকাল থাকিবে, অর্থাৎ ভূমিতে শিরঃস্থাপন করিয়া হস্তদ্বয় দ্বারা কটি অবলম্বন করতঃ বাহুমূল হইতে কূর্পর (কনুই) পর্য্যন্ত উভয় বাহু ও উভয় স্কন্ধদ্বারা ভূমিতে আশ্রয় করিয়া অধঃশিরা হইবে। ৮১ ॥

ক্ষণাচ্চ কিঞ্চিদধিকমভ্যসেচ্চ দিনে দিনে।
বলিতং পলিতং চৈব ষণ্মাসোর্দ্ধং ন দৃশ্যতে।
যামমাত্রং তু যো নিত্যমভ্যসেৎ স তু কালজিৎ ॥ ৮২ ॥

দিনেদিনে প্রতিদিনং ক্ষণাৎ কিঞ্চিদধিকং দ্বিক্ষণং ত্রিক্ষণং এক-দিনবৃর্দ্ধ্যাঽভ্যসেদভ্যাসং কুর্য্যাৎ। বিপরীতকরণীগুণানাহ। বলিতমিতি। বলিতং চর্ম্মসঙ্কোচঃ পলিতং কেশেষু শৌক্ল্যং চ। ষণ্ণাং মাসানাং সমাহারঃ ষণ্মাসং তস্মাদূর্দ্ধমুপরি নৈব দৃশ্যতে নৈবাবলোক্যতে। সাধকস্য দেহ ইতি বাক্যাধ্যাহারঃ। যস্তু সাধকো যামমাত্রং প্রহরমাত্রং নিত্যমভ্যসেৎ স তু কালজিৎ কালং মৃত্যুং জয়তীতি কালজিন্মৃত্যুজেতা ভবেৎ। এতেন যোগস্য প্রারব্ধকর্ম্মপ্রতিবন্ধকত্বমপি সূচিতং। তদুক্তং বিষ্ণুধর্ম্মে। স্বদেহারম্ভকস্যাপি কর্ম্মণঃ সংক্ষয়াবহঃ। যো যোগঃ পৃথিবীপাল শৃণু তস্যাপি লক্ষণমিতি। বিদ্যারণ্যৈরপি জীবন্মুক্তাবুক্তং। যথা প্রারব্ধকর্ম্ম-তত্ত্বজ্ঞানাৎপ্রবলং তথা তস্মাদপি কর্ম্মণো যোগাভ্যাসঃ প্রবলঃ। অতএব

এই বিপরীতকরণী ক্রমশ বৃদ্ধি করিবে, অর্থাৎ প্রথম দিনে এক-ক্ষণ, দ্বিতীয় দিনে দ্বিক্ষণ এবং তৃতীয় দিনে ত্রিক্ষণ, এইরূপে ক্রমশঃ বৃদ্ধি করিয়া প্রতিদিন এই যোগ সাধন করিবে। ছয়মাস পর্য্যন্ত এই বিপ-রীতকরণী সাধন করিলে তাহার শরীরে চর্ম্ম শৈথিল্য বা কেশের পক্কতা দৃষ্ট হয় না। আর যে ব্যক্তি প্রতিদিন এক প্রহর কাল এই বিপ-রীতকরণী করিতে পারে, সেই সাধক কালমৃত্যু জয় করিতে পারে, অর্থাৎ তাহার মৃত্যু হয় না। ইহাতে জানা যাইতেছে যে, যোগাভ্যাস করিলে প্রারব্ধ কর্ম্মেরও নিবৃত্তি হয়। বিষ্ণুধর্ম্মে লিখিত আছে যে, "যে যোগে স্বদেহারম্ভক কর্ম্মের ক্ষয় হয়, হে রাজন্! সেই যোগের লক্ষণ বলি-তেছি শ্রবণ কর" বিদ্যারণ্য মুনীশ্বর জীবন্মুক্তিপ্রসঙ্গে বলিয়াছেন, যেমন প্রারব্ধ কর্ম্ম তত্ত্বজ্ঞান হইতে প্রবল, সেইরূপ প্রারব্ধ কর্ম্ম হইতে যোগা-ভ্যাস বলবান্। অতএব উদ্দালক ও বীতহব্যাদি নামক যোগীরা যে,

অথ বজ্রোলী।

স্বেচ্ছয়া বর্ত্তমানোঽপি যোগোক্তৈর্নিয়মৈর্ব্বিনা।
বজ্রোলীং যো বিজানাতি স যোগী সিদ্ধিভাজনম্ ॥৮৩॥
তত্র বস্তুদ্বয়ং বক্ষ্যে দুর্ল্লভং যস্য কস্যচিৎ।
ক্ষীরং চৈকং দ্বিতীয়ং তু নারী চ বশবর্ত্তিনী ॥ ৮৪ ॥

যোগিনামুদ্দালকবীতহব্যাদীনাং স্বেচ্ছয়া দেহত্যাগ উপপদ্যত ইতি। ভাগবতেঽপ্যুক্তং। দেহং জহ্যাৎ সমাধিনেতি ॥ ৮২ ॥

বজ্রোল্যাং প্রবৃত্তিং জনয়িতুমাদৌ তৎফলমাহ স্বেচ্ছয়েতি। যোঽভ্যাসী বজ্রোলীং বজ্রোলীমুদ্রাং বিজানাতি বিশেষেণ স্বানুভবেন জানাতি স যোগী যোগে যোগশাস্ত্রে উক্তা যোগোক্তাস্তৈর্যোগোক্তৈর্নিয়মৈর্ব্রহ্মচর্য্যাদিভির্ব্বিনা ঋতে স্বেচ্ছয়া নিজেচ্ছয়া বর্ত্তমানোঽপি ব্যবহরন্নপি সিদ্ধিভাজনং সিদ্ধীনামণিমাদীনাং ভাজনং পাত্রং ভবতি ॥ ৮৩ ॥

তৎসাধনোপযোগি বস্তুদ্বয়মাহ তত্রেতি। তত্র বজ্রোল্যভ্যাসে বস্তুনোর্দ্বয়ং বস্তুদ্বয়ং বক্ষ্যে কথয়িষ্যে। কীদৃশং বস্তুদ্বয়ং যস্যকস্যচিৎ যস্যকস্যাপি ধনহীনস্য দুর্ল্লভং দুঃখেন লব্ধুং শক্যং দুঃখেনাপি লব্ধুমশক্যমিতি বা। দুঃ স্যাৎ কষ্টনিষেধয়োরিতি কোশাৎ। কিন্তদ্বস্তুদ্বয়মিত্যপেক্ষা-

---

স্বইচ্ছায় দেহত্যাগ করিয়াছেন, ইহা উপপন্ন হইতেছে। ভাগবতেও লিখিত আছে যে, সমাধিদ্বারা দেহত্যাগ করিবে ॥ ৮২ ॥

অনন্তর বজ্রোলী মুদ্রা সাধনে লোকের প্রবৃত্তি জননার্থ প্রথমে বজ্রোলীর গুণ কথিত হইতেছে।—যে যোগাভ্যাসী ব্যক্তি বিশেষরূপে বজ্রোলী মুদ্রা জানিতে পারেন, তিনি যোগশাস্ত্রোক্ত ব্রহ্মচর্য্যাদি নিয়ম পালন না করিয়া স্বেচ্ছাচারী হইলেও অণিমাদি অষ্টসিদ্ধিভাজন হইয়া থাকেন ॥ ৮৩ ॥

বজ্রোলী মুদ্রা অভ্যাসে দুইটী বস্তু বিশেষ উপযোগী। এই বস্তুদ্বয়ই সাধারণ ব্যক্তির পক্ষে দুর্ল্লভ, ধনহীন ব্যক্তিরা অতি কষ্টেও উহা লাভ করিতে পারে না। ঐ বস্তুদ্বয়ের মধ্যে প্রথম বস্তু দুগ্ধ, মেহনান্তর

মেহনেন শনৈঃ সম্যগূর্দ্ধাকুঞ্চনমভ্যসেৎ।
পুরুষোঽপ্যথবা নারী বজ্রোলীসিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ॥ ৮৫॥
যত্নতঃ শস্তনালেন ফুৎকারং বজ্রকন্দরে।
শনৈঃ শনৈঃ প্রকুর্ব্বীত বায়ুসঞ্চারকারণাৎ॥ ৮৬॥

মাহ। ক্ষীরমিতি। একং বস্তু ক্ষীরং পানার্থং মেহনানন্তরমিন্দ্রিয়নৈর্ব্বল্যা-ত্তদ্বলার্থং ক্ষীরপানং যুক্তং। কেচিত্তু অভ্যাসকালে আকর্ষণার্থমিত্যাহুঃ। তস্যান্তর্গতস্য ঘনীভাবে নির্গমনাসম্ভবাত্তদযুক্তং। দ্বিতীয়ং তু বস্তু বশ-বর্ত্তিনী স্বাধীনা নারী বনিতা॥ ৮৪॥

বজ্রোলীমুদ্রাপ্রকারমাহ। মেহনেনেতি। মেহনেন স্ত্রীসঙ্গানন্তরং বিন্দোঃ ক্ষরণেন সাধনভূতেন পুরুষঃ পুমানথবা নার্য্যপি যোষিদপি শনৈ-র্ম্মন্দং সম্যক্ যত্নপূর্ব্বকমূর্দ্ধাকুঞ্চনমূর্দ্ধমুপর্য্যাকুঞ্চনং মেঢ্রাকুঞ্চনেন বিন্দো-রুপর্য্যাকর্ষণমভ্যাসেদ্বজ্রোলীমুদ্রাসিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ সিদ্ধিং গচ্ছেৎ। ৮৫।

অথ বজ্রোল্যাঃ পূর্ব্বাঙ্গপ্রক্রিমাহ। যত্নত ইতি। শস্তঃ প্রশস্তো যো নালস্তেন শস্তনালেন সীসকাদিনির্ম্মিতেন নালেন শনৈঃ শনৈর্ম্মন্দংমন্দং যথাগ্নেৰ্দ্ধমনার্থং ফুৎকারঃ ক্রিয়তে তাদৃশং ফুৎকারং বজ্রকন্দরে মেঢ্রবি-

---

সাধক অতি দুর্ব্বল হইয়া পড়ে, ঐ সময় দুগ্ধ পান করিয়া শারীরিক বলা-ধান করা আবশ্যক। আর দ্বিতীয় বস্তু বশবর্ত্তিনী স্ত্রী, বশবর্ত্তিনী কামিনী ব্যতিরেকে বজ্রোলী মুদ্রা সাধিত হয় না। ৮৪॥

কি প্রকারে বজ্রোলী মুদ্রা সাধন করিতে হয়, তাহাই কথিত হই-তেছে।—স্ত্রীসংসর্গের পর বিন্দুক্ষরণ হইলে পুরুষ ও স্ত্রী উভয়েই যত্ন-পূর্ব্বক অল্পে অল্পে ঊর্দ্ধ আকুঞ্চন করিবে, অর্থাৎ মেঢ্র সঙ্কোচনদ্বারা উপরিভাগে বিন্দুর আকর্ষণ অভ্যাস করিবে। তাহা হইলেই বজ্রোলী মুদ্রা সিদ্ধি হয়। ৮৫।

এইক্ষণ বজ্রোলী মুদ্রার পূর্ব্বাঙ্গ প্রক্রিয়া কথিত হইতেছে।—সীস-কাদিদ্বারা সুপ্রশস্ত নল প্রস্তুত করিয়া সেই নলদ্বারা অল্পে অল্পে মেঢ্র-ছিদ্র মধ্যে ফুৎকার দিবে। যেমন অগ্নি প্রজ্বালনার্থ ফুৎকার দিতে হয়,

বরে বায়োঃ সঞ্চারঃ সম্যগ্বজ্রকন্দরে চরণং গমনং তৎ কারণাত্তদ্ধেতোঃ প্রকুর্ব্বীত প্রকর্ষেণ পুনঃ পুনঃ কুর্ব্বীত। অথ বজ্রোলীসাধনপ্রক্রিয়া। সীসকনির্ম্মিতাং স্নিগ্ধাং মেঢ্রপ্রবেশযোগ্যাং চতুর্দ্দশাঙ্গুলমাত্রাং শলাকাং কারয়িত্বা তস্যা মেঢ্রে প্রবেশনমভ্যসেৎ। প্রথমদিনে একাঙ্গুলমাত্রাং প্রবেশয়েৎ। দ্বিতীয়দিনে দ্ব্যঙ্গুলমাত্রাং তৃতীয়দিনে ত্র্যঙ্গুলমাত্রাং। এবং ক্রমেণ বৃদ্ধৌ দ্বাদশাঙ্গুলমাত্রপ্রবেশে মেঢ্রমার্গঃ শুদ্ধো ভবতি। পুনস্তাদৃশীং চতুর্দ্দশাঙ্গুলমাত্রাং দ্ব্যঙ্গুলমাত্রবক্রামূর্দ্ধমুখাং কারয়িত্বা তাং দ্বাদশাঙ্গুলমাত্রাং প্রবেশয়েৎ। বক্রমূর্দ্ধমুখং দ্ব্যঙ্গুলমাত্রং বহিঃ স্থাপয়েৎ। ততঃ সুবর্ণকারস্য অগ্নিধমনসাধনীভূতনালসদৃশং নালং গৃহীত্বা তদগ্রং মেঢ্রপ্রবেশিতদ্বাদশাঙ্গুলস্য নালস্য বক্রোর্দ্ধমুখদ্ব্যঙ্গুলমধ্যে প্রবেশ্য ফুৎকারং কুর্য্যাৎ। তেন সম্যক্ মার্গশুদ্ধির্ভবতি। ততো জলস্য মেঢ্রেণাকর্ষণমভ্যসেৎ। জলাকর্ষণে সিদ্ধে পূর্ব্বোক্তশ্লোকরীত্যা বিন্দোরূর্দ্ধাকর্ষণ-

---

সেইরূপ যত্নপূর্ব্বক যাহাতে লিঙ্গছিদ্র মধ্যে বায়ু প্রবেশ হইতে পারে, তাহাই পুনঃ পুনঃ করিবে। বজ্রোলী মুদ্রা সাধনের বিশেষ প্রক্রিয়া এই যে,—সীসকাদিদ্বারা অতি স্নিগ্ধ এমন একটি নল প্রস্তুত করিতে হইবে, যেন সেই নলটি শিশ্নছিদ্রে মধ্যে প্রবিষ্ট হইতে পারে। এইরূপ চতুর্দ্দশাঙ্গুল পরিমাণ দীর্ঘ শলাকা প্রস্তুত করিয়া সেই শকাকা যাহাতে শিশ্নছিদ্র মধ্যে প্রবিষ্ট হইতে পারে, এইরূপ অভ্যাস করিতে থাকিবে। প্রথম দিনে এক অঙ্গুল, দ্বিতীয় দিনে দুই অঙ্গুল, এইরূপে এক এক অঙ্গুল বৃদ্ধি করিয়া দ্বাদশাঙ্গুল পর্য্যন্ত প্রবেশ করিয়া শিশ্নছিদ্র বিশুদ্ধ করিবে, অর্থাৎ যাহাতে অনায়াসে শলাকার প্রবেশ ও নির্গম হইতে পারে, এইরূপ করিতে হইবে। পুনর্ব্বার ঐরূপ আর একটি চতুর্দ্দশাঙ্গুল পরিমিত নল প্রস্তুত করিয়া তাহার দুই অঙ্গুল বক্র করিবে এবং উক্ত নলের সরল দ্বাদশাঙ্গুল শিশ্নমধ্যে প্রবেশিত করিয়া বক্র দুই অঙ্গুল ঊর্দ্ধমুখে বাহিরে রাখিবে। অনন্তর সুবর্ণকারেরা যেমন অগ্নি প্রজ্বালনার্থ নল প্রস্তুত করে, সেইরূপ অন্য একটি নল করিয়া এই নলের অগ্রভাগ শিশ্নপ্রবিষ্ট ঊর্দ্ধমুখ বক্র নলের মুখে সংলগ্ন করিয়া অল্পে অল্পে ফুৎকার দিতে

নারীভগে পতদ্বিন্দুমভ্যাসেনোর্দ্ধমাহরেৎ।
চলিতং চ নিজং বিন্দুমূর্দ্ধমাকৃষ্য রক্ষয়েৎ॥ ৮৭ ॥
এবং সংরক্ষয়েদ্বিন্দুং মৃত্যুং জয়তি যোগবিৎ।

মভ্যসেৎ। বিন্দ্বাকর্ষণে সিদ্ধে বজ্রোলীমুদ্রাসিদ্ধিঃ। ইয়ং জিতপ্রাণস্যৈব সিধ্যতি নান্যস্য। খেচরীমুদ্রাপ্রাণজয়োভয়সিদ্ধৌ তু সম্যক্ ভবেৎ॥৮৬॥

এবংবজ্রোল্যভ্যাসে সিদ্ধে তদুত্তরং সাধনমাহ। নারীভগ ইতি। নারীভগে স্ত্রীযোনৌ পততীতি পতন্ পতংশ্চাসৌ বিন্দুশ্চ পতদ্বিন্দুস্তং পতদ্বিন্দুং রতিকালে পতন্তং বিন্দুমভ্যাসেন বজ্রোলীমুদ্রাভ্যাসেনোর্দ্ধমুপর্য্যাহরেদাকর্ষয়েৎ। পতনাৎ পূর্ব্বমেব। যদি পতনাৎ পূর্ব্বং বিন্দোরাকর্ষণং ন স্যাত্তর্হি পতিতমাকর্ষয়েদিত্যাহ। চলিতং চেতি। চলিতং নারীভগে পতিতং নিজং স্বকীয়ং বিন্দুং চকারাত্তদ্রজঃ উর্দ্ধমুপর্য্যাকৃষ্যাহৃত্য রক্ষয়েৎ স্থাপয়েৎ॥ ৮৭ ॥

বজ্রোলীগুণানাহ। এবমিতি। এবমুক্তরীত্যা বিন্দুং যঃ সংরক্ষয়েৎ

থাকিবে। এইরূপ করিলে শিশ্নছিদ্র বিশুদ্ধ হয়। অনন্তর শিশ্নদ্বারা জলাকর্ষণ অভ্যাস করিবে, জলাকর্ষণাভ্যাস সিদ্ধ হইলে পূর্ব্বোক্ত প্রণালীতে বিন্দুর উর্দ্ধাকর্ষণ অভ্যাস করিতে থাকিবে। এইরূপে বিন্দুর উর্দ্ধাকর্ষণ সিদ্ধ হইলে বজ্রোলী মুদ্রা সিদ্ধি হইল, জানা যায়। যে ব্যক্তির সম্যক্ প্রকারে প্রাণায়াম সিদ্ধ হইয়াছে, সেই ব্যক্তি এই বজ্রোলী মুদ্রা সাধন করিবে। যেহেতু খেচরী মুদ্রা ও প্রাণায়াম সিদ্ধ হইলেই বজ্রোলী মুদ্রা সম্যক্ প্রকারে সিদ্ধ হইয়া থাকে॥ ৮৬ ॥

বজ্রোলী মুদ্রাভ্যাস সিদ্ধ হইলে রতিকালে স্ত্রীযোনিতে যে বিন্দু পতিত হয়, বজ্রোলী মুদ্রার অভ্যাস বশত ঐ বিন্দু আকর্ষণ করিবে। বিন্দুপতনের পূর্ব্বেই আকর্ষণ করা কর্ত্তব্য। যদি পতনের পূর্ব্বে আকর্ষণ করিতে না পারে, তবে পতিত বিন্দুও আকর্ষণ করিবে। এইরূপে বিন্দু ও রজঃ আকর্ষণ করিয়া স্বস্থানে স্থাপন করিবে॥ ৮৭ ॥

যে যোগজ্ঞ সাধক পূর্ব্বোক্ত প্রকারে বজ্রোলী মুদ্রাদ্বারা বিন্দু রক্ষা

মরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাৎ ॥ ৮৮ ॥
সুগন্ধো যোগিনো দেহে জায়তে বিন্দুধারণাৎ।
যাবদ্বিন্দুঃ স্থিরো দেহে তাবৎ কালভয়ং কুতঃ ॥ ৮৯ ॥
চিত্তায়ত্তং নৃণাং শুক্রং শুক্রায়ত্তং চ জীবিতম্।
তস্মাচ্ছুক্রং মনশ্চৈব রক্ষণীয়ং প্রযত্নতঃ ॥ ৯০ ॥

সম্যক্ রক্ষয়েৎ স যোগবিদ্যোগাভিজ্ঞো মৃত্যুং জয়ত্যভিভবতি। যতো বিন্দোঃ শুক্রস্য পাতেন পতনেন মরণং ভবতি। বিন্দোর্দ্ধারণং বিন্দু-ধারণং তস্মাদ্বিন্দুধারণাজ্জীবনং ভবতি। তস্মাদ্বিন্দুং সংরক্ষয়েদিত্যর্থঃ ॥৮৮॥

সুগন্ধ ইতি। যোগিনো বজ্রোল্যাভ্যাসিনো দেহে বিন্দোঃ শুক্রস্য ধারণং বিন্দুধারণং তস্মাৎ সুগন্ধঃ শোভনো গন্ধো জায়তে প্রাদুর্ভবতি। দেহে যাবদ্বিন্দুঃ স্থিরস্তাবৎকালভয়ং মৃত্যুভয়ং কুতঃ। ন কুতোঽপীত্যর্থঃ ॥ ৮৯ ॥

চিত্তায়ত্তমিতি। হি যস্মান্নৃণাং শুক্রং বীর্য্যং চিত্তায়ত্তং চিত্তে চলে চলত্বাচ্চিত্তে স্থিরে স্থিরত্বাচ্চিত্তাধীনং জীবিতং শুক্রায়ত্তং শুক্রে স্থিরে

করিতে পারে, সেই যোগী মৃত্যুকে পরাজয় করিয়া দীর্ঘকাল জীবিত থাকিবে। কারণ বিন্দুপাতেই প্রাণীর মৃত্যু হয় এবং বিন্দু ধারণেই জীবন থাকে; সুতরাং বিন্দু ধারণ করিতে পারিলে অবশ্যই দীর্ঘ জীবন হইবে ॥ ৮৮ ।

যোগিগণ বজ্রোলী মুদ্রাপ্রভাবে দেহ মধ্যে বিন্দু ধারণ করিতে পারিলে তাহার গাত্রে সুগন্ধ হইয়া থাকে, আর যাবৎকাল দেহমধ্যে বিন্দু রক্ষা হয়, তাবৎ মৃত্যুভয় থাকে না। বিন্দুপাত ব্যতিরেকে মরণ হয় না, অতএব বিন্দুরক্ষা করিলেই অনন্তকাল জীবিত থাকিতে পারে ॥ ৮৯ ।

পুরুষের বীর্য্য চিত্তের অধীন, অর্থাৎ চিত্তচঞ্চল হইলে শুক্র চঞ্চল হয় এবং চিত্ত স্থির হইলে শুক্রও স্থির থাকে। আর মনুষ্যের জীবন

ঋতুমত্যা রজোঽপ্যেবং বীজং বিন্দুং চ রক্ষয়েৎ।
মেঢ্রেণাকর্ষয়েদূর্দ্ধং সম্যগভ্যাসযোগবিৎ ॥ ৯১ ॥
সহজোলিশ্চামরোলির্ব্বজ্রোল্যা ভেদ একতঃ।

জীবনাচ্ছুক্রে নষ্টে মরণং শুক্রাধীনং তস্মাচ্ছুক্রং বিন্দুং মনশ্চ মানসং চ প্রকৃষ্টাদ্‌যত্নাদিতি প্রযত্নতঃ রক্ষণীয়মেব। অবশ্যং রক্ষণীয়মিত্যর্থঃ। এব-শব্দো ভিন্নক্রমঃ ॥ ৯০ ॥

ঋতুমত্যা ইতি। এবং পূর্ব্বোক্তেনাভ্যাসেন ঋতুর্ব্বিদ্যতে যস্যাঃ সা ঋতুমতী তস্যা ঋতুমত্যা ঋতুস্নাতায়াঃ স্ত্রিয়ো রেতঃ নিজং স্বকীয়ং বিন্দুং চ রক্ষয়েৎ। পূর্ব্বোক্তাভ্যাসং দর্শয়তি মেঢ্রেণেতি। অভ্যাসো বজ্রোল্য-ভ্যাসঃ স এব যোগো যোগসাধনত্বাত্তং বেত্তীত্যভ্যাসযোগবিৎ মেঢ্রেণ গুহ্যেন্দ্রিয়েণ সম্যগ্‌যত্নপূর্ব্বকমূর্দ্ধমুপর্য্যাকর্ষয়েৎ। রজো বিন্দুং চেতি কর্ম্মাধ্যাহারঃ। অয়ং শ্লোকঃ ক্ষিপ্তঃ ॥ ৯১ ॥

সহজোল্যমরোল্যৌ বিবক্ষুস্তয়োর্ব্বজ্রোলীবিশেষত্বমাহ। সহজোলি-শ্চেতি। বজ্রোল্যা ভেদো বিশেষঃ সহজোলিরমরোলিশ্চ। তত্র হেতুঃ একতঃ একত্বাদেকফলত্বাদিত্যর্থঃ। একশব্দাদ্ভাবপ্রধানাৎ পঞ্চম্যাস্তসিঃ।

শুক্রের অধীন, অর্থাৎ শুক্রক্ষয় হইলেই জীবন ক্ষয় হইয়া থাকে। অত-এব সাধক যত্নপূর্ব্বক মন ও শুক্র রক্ষা করিবে, অর্থাৎ যাহাতে চিত্ত-চাঞ্চল্য হইয়া শুক্রক্ষয় না হইতে পারে, তাহা করিবে। ৯০ ॥

যোগবিদ্ সাধক বজ্রোলী মুদ্রা সম্যক্ অভ্যাস করিয়া ঋতুমতী, অর্থাৎ ঋতুস্নাতা কামিনীর শোণিত ও নিজ শুক্র রক্ষা করিবে। বজ্রোলী মুদ্রার অভ্যাস বলে মেঢ্রদ্বারা ও শুক্র শোণিত উর্দ্ধে আকর্ষণ করিয়া যথা-স্থানে স্থাপন করিবে। ৯১ ॥

সহজোলী ও অমরোলী নামক দুইটি মুদ্রা আছে, ঐ দুই মুদ্রাই বজ্রোলীর প্রকারভেদ মাত্র। যেহেতু উক্ত মুদ্রাদ্বয়ই বজ্রোলীর তুল্য ফল প্রদান করে; সুতরাং সহজোলী ও অমরোলী উভয়ই বজ্রোলীর অবান্তর

জলে সুভস্ম নিক্ষিপ্য দগ্ধগোময়সম্ভবম্ ॥ ৯২ ॥
বজ্রোলীমৈথুনাদূর্দ্ধং স্ত্রীপুংসোঃ স্বাঙ্গলেপনম্।
আসীনয়োঃ সুখেনৈব মুক্তব্যাপারয়োঃ ক্ষণাৎ ॥ ৯৩ ॥
সহজোলিরিয়ং প্রোক্তা শ্রদ্ধেয়া যোগিভিঃ সদা।

সহজোলিমাহ। জলেম্বিতি। গোঃ পুরীষাণি গোময়ানি দগ্ধানি চ তানি গোময়ানি চ দগ্ধগোময়ানি তেষু সম্ভব উৎপত্তির্যস্য তদ্দগ্ধগোময়সম্ভবং শোভনং ভস্ম বিভূতিঃ তৎ জলে তোয়ে নিক্ষিপ্য তোয়মিশ্রং কৃত্বোত্তরো ত্তরশ্লোকেনাম্বেতি ॥ ৯২ ॥

বজ্রোলীতি। বজ্রোলীমুদ্রার্থং মৈথুনং তস্মাদূর্দ্ধমনন্তরং সুখেনৈবানন্দেনৈবাসীনয়োরুপবিষ্টয়োঃ ক্ষণাদ্রত্যুৎসবান্মুক্তস্ত্যক্তো ব্যাপারো রতিক্রিয়া যাভ্যাং তৌ মুক্তব্যাপারৌ তয়োর্ম্মুক্তব্যাপারয়োঃ স্ত্রী চ পুমাংশ্চ স্ত্রীপুংসৌ তয়োঃ স্ত্রীপুংসোঃ স্বাঙ্গলেপনং শোভনান্যঙ্গানি স্বাঙ্গানি মূর্দ্ধললাটনেত্রহৃদয়স্কন্ধভুজাদীনি তেষু লেপনং ॥ ৯৩ ॥

সহজোলিরিতি। ইয়মুক্তা ক্রিয়া সহজোলিরিতি প্রোক্তা কথিতা যোগিভির্ম্মৎস্যেন্দ্রাদিভিঃ। কীদৃশী সদা শ্রদ্ধেয়া সর্ব্বদা শ্রদ্ধাতুং যোগ্যা। অয়ং সহজোল্যাখ্যো যোগ উপায়ঃ শুভকরঃ শুভং শ্রেয়ঃ করোতীতি

বিভেদ মাত্র। সহজোলী মুদ্রা সাধন করিতে হইলে সাধক গোময় দগ্ধকরিয়া সেই ভস্ম গ্রহণপূর্ব্বক জলে নিক্ষেপ ও জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া রাখিবে ॥ ৯২ ॥

বজোলী মুদ্রা সাধনার্থ মৈথুনের পর মৈথুন ব্যাপার সমাপন করিয়া স্ত্রী ও পুরুষ উভয়ে সুখে উপবেশনপূর্ব্বক পূর্ব্বকৃত ভস্ম মিশ্রিত জলদ্বারা শোভনাঙ্গ, অর্থাৎ মূর্দ্ধা, ললাট, নেত্র, হৃদয়, স্কন্ধ ও ভুজ এই সকল স্থানে লেপন করিবে ॥ ৯৩ ॥

মৎস্যেন্দ্র প্রভৃতি যোগিগণ পূর্ব্বোক্ত ভস্মলেপনান্ত প্রক্রিয়াকেই সহজোলী মুদ্রা বলিয়া থাকেন। এই মুদ্রা যোগিগণের শ্রদ্ধেয়। উক্ত

অয়ং শুভকরো যোগো ভোগযুক্তোঽপি মুক্তিদঃ ॥৯৪॥
অয়ং যোগঃ পুণ্যবতাং ধীরাণাং তত্ত্বদর্শিনাম্।
নির্ম্মৎসরাণাং সিদ্ধ্যেন ন তু মৎসরশালিনাম্ ॥ ৯৫ ॥

অথামরোলী।

পিত্তোল্বণত্বাৎ প্রথমাম্বুধারাং
বিহায় নিঃসারতয়ান্ত্যধারাং।

শুভকরঃ। যোগঃ সংহননোপায়ধ্যানসঙ্গতিযুক্তিষিত্যভিধানাৎ। কীদৃশো যোগঃ ভোগেন যুক্তোঽপি মুক্তিদো মোক্ষদঃ ॥ ৯৪ ॥

অয়ং যোগ ইতি অয়মুক্তো যোগঃ পুণ্যং বিদ্যতে যেষাং তে পুণ্যবন্তঃ সুকৃতিনস্তেষাং পুণ্যবতাং ধীরাণাং ধৈর্য্যবতাং তত্ত্বং বাস্তবিকং পশ্যন্তীতি তত্ত্বদর্শিনস্তেষাং তত্ত্বদর্শিনাং মৎসারান্নিষ্ক্রান্তা নির্ম্মৎসরাস্তেষাং নির্ম্মৎ-সারাণামন্যগুণদ্বেষরহিতানাং। মৎসরোঽন্যগুণদ্বেষ ইত্যমরঃ। তাদৃশানাং পুংসাং সিধ্যেত সিদ্ধিং গচ্ছেৎ। মৎসরশালিনাং মৎসরবতাং তু ন সিদ্ধ্যেৎ ॥ ৯৫ ॥

অমরোলীমাহ। পিত্তোল্বণত্বাদিতি। পিত্তেনোল্বণোৎকটা পিত্তোল্বণা তস্যা ভাবঃ পিত্তোল্বণত্বং তস্মাৎ। যথা প্রথমা পূর্ব্বা যাম্বুনঃ শিবা-

---

যোগ সাধারণের শুভ প্রদান করে এবং ভোগ কালেও মুক্তি প্রদ হয় ॥ ৯৪ ॥

যে সকল সাধক পুণ্যশীল, ধৈর্য্যযুক্ত, তত্ত্বদর্শী ও মাৎসর্য্যবিহীন, তাহাদিগেরই এই যোগ সিদ্ধ হয়। আর যাহারা মাৎসর্য্যশালী, অর্থাৎ সর্ব্বদা পরগুণে দোষারোপ করে, তাহাদিগের উক্ত যোগ সিদ্ধ হয় না ॥ ৯৫ ॥

অনন্তর অমরোলী মুদ্রা কথিত হইতেছে।—শিবাম্বু নির্গমনকালে পিত্তোল্বণত্ব হেতু প্রথম ধারা এবং নিঃসারত্ব হেতু অন্ত্যধারা পরিত্যাগ

নিষেব্যতে শীতলমধ্যধারা
কাপালিকে খণ্ডমতেঽমরোলী ॥ ৯৬ ॥
অমরীং যঃ পিবেন্নিত্যং নস্যং কুর্ব্বন্ দিনে দিনে।
বজ্রোলীমভ্যসেৎ সম্যগমরোলীতি কথ্যতে ॥ ৯৭ ॥

ম্বুনো ধারা তাং বিহায় শিবাম্বুনির্গমনসময়ে কিঞ্চিৎ পূর্ব্বাং ধারাং ত্যক্ত্বা। নির্গতঃ সারো যস্যাঃ সা নিঃসারা তস্যা ভাব নিঃসারতা তয়া নিঃসারতয়া নিসারত্বেনান্ত্যধারা অন্ত্যা চরমা যা ধারা তাং বিহায় কিঞ্চিদন্ত্যাং ধারাং ত্যক্ত্বা। শীতলা পিত্তাদিদোষসারত্বরহিতা যা মধ্যধারা মধ্যমা ধারা সা নিষেব্যতে নিতরাং সেব্যতে। কণ্ঠো যোগবিশেষো মতোঽভিমতো যস্য স কণ্ঠমতস্তস্মিন্ কণ্ঠমতে কাপালিকস্যায়ং কাপালিকস্তস্মিন্ কাপালিকে কণ্ঠকাপালিকসম্প্রদায় ইত্যর্থঃ। অমরোলী প্রসিদ্ধেতি শেষঃ ॥ ৯৬ ॥

অমরীমিতি। অমরীং শিবাম্বু যঃ পুমান্ নিত্যং পিবেৎ। নস্যং কুর্ব্বন্ শ্বাসেনামর্ষা ঘ্রাণান্তর্গ্রহণং কুর্ব্বন্ সন্ দিনেদিনে প্রতিদিনং বজ্রোলীং মেহনেন শনৈরিতি শ্লোকেনোক্তাং সম্যগভ্যসেৎ সাঽমরোলীতি কথ্যতে। কাপালিকৈরিতি শেষঃ। অমরীপাতামরী। নস্যপূর্ব্বিকা বজ্রোল্যমরোলীশব্দেনোচ্যত ইত্যর্থঃ ॥ ৯৭ ॥

করিয়া শীতল এবং পিত্তোল্বণত্ব ও অসারত্বাদি দোষ রহিত মধ্যধারা সেবা করিবে। খণ্ডকাপালিক-সম্প্রদায়ে এই অমরোলী মুদ্রা প্রসিদ্ধ আছে ॥ ৯৬ ॥

সাধক পুরুষ অমরী অর্থাৎ শিবাম্বু পান এবং ঐ শিবাম্বু নাসিকাদ্বারা গ্রহণ করিয়া প্রতিদিন পূর্ব্বোক্ত প্রকারে বজ্রোলী অভ্যাস করিবে। ইহাকেই কাপালিকগণ অমরোলী মুদ্রা কহিয়া থাকেন, অর্থাৎ শিবাম্বুনস্য গ্রহণপূর্ব্বক বজ্রোলী মুদ্রা করিলেই অমরোলী মুদ্রা হয় ॥ ৯৭ ॥

অভ্যাসান্নিঃসৃতাং চান্দ্রীং বিভূত্যা সহ মিশ্রয়েৎ।
ধারয়েদুত্তমাঙ্গেষু দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে॥ ৯৮ ॥
পুংসো বিন্দুং সমাকুঞ্চ্য সম্যগভ্যাসপাটবাৎ॥
যদি নারী রজো রক্ষেদ্বজ্রোল্যা সাপি যোগিনী॥ ৯৯ ॥

অভ্যাসাদিতি। অভ্যাসাদমরোল্যভ্যাসান্নিঃসৃতাং নির্গতাং চান্দ্রীং চন্দ্রস্যেয়ং চান্দ্রী তাং চান্দ্রীং সুধাং বিভূত্যা ভস্মনা সহ সাকং মিশ্রয়েৎ-সংযোজয়েৎ। উত্তমাঙ্গেষু শিরঃ কপালনেত্রস্কন্ধকণ্ঠহৃদয়ভুজাদিষু ধারয়েৎ। ভস্মমিশ্রিতাং চান্দ্রীমিতি শেষঃ। দিব্যা অতীতানাগতবর্ত্তমানব্যবহিতবিপ্রকৃষ্টপদার্থদর্শনযোগ্যা দৃষ্টির্যস্য স দিব্যদৃষ্টির্দ্দিব্যদৃক্‌ প্রজায়তে প্রকর্ষেণ জায়তে। অমরীসেবনপ্রকারবিশেষাঃ শিবাম্বুকল্পাদবগন্তব্যাঃ॥ ৯৮ ॥

পুংসো বজ্রোলীসাধনমুক্ত্বা নার্য্যাস্তদাহ। পুংসো বিন্দুমিতি। সম্যগভ্যাসস্য সম্যগভ্যসনস্য পাটবং পটুত্বং তস্মাৎ পুংসঃ পুরুষস্য বিন্দুং বীর্য্যং সমাকুঞ্চ্য সম্যগাকৃষ্য নারী স্ত্রী যদি রজো বজ্রোল্যা বজ্রোলীমুদ্রয়া

অমরোলী মুদ্রার অভ্যাসবশতঃ নিঃসৃত চান্দ্রী সুধা ভস্মের সহিত মিশ্রিত করিবে. অর্থাৎ শিরঃ, কপাল, নেত্র, স্কন্ধ, কণ্ঠ, হৃদয় ও ভুজাদিতে যে ভস্ম লিপ্ত আছে, তাহার সহিত যুক্ত করিবে। এইরূপ করিলে সাধক দিব্য দৃষ্টি হইতে পারে। ভূত, ভবিষ্যৎ ও বর্ত্তমান, এই কালত্রয়ের বিষয় অনায়াসে জানিতে পারে। কোনরূপ ব্যবধান বা দূরত্বাদি তাহার দৃষ্টির প্রতিবন্ধক হয় না। এই অমরীসেবনের বিশেষ প্রকার শিবাম্বুকল্পে জানিতে পারিবে॥ ৯৮ ॥

ইতিপূর্ব্বে পুরুষের বজ্রোলীমুদ্রা কথিত হইল, এইক্ষণ স্ত্রীর পক্ষে বজ্রোলীমুদ্রা কথিত হইতেছে।—বজ্রোলীমুদ্রার সম্যক্‌ অভ্যাস পটুতাবশত বিন্দু আকর্ষণ করিবে, যদি নারীও ঐরূপ বজ্রোলীমুদ্রা প্রভাবে পতিত ও পুংবীর্য্যে মিশ্রিত শোণিত আকর্ষণ করিয়া রক্ষা করিতে পারে, তাহাহইলে সেই স্ত্রীও প্রশস্ত যোগবতী হইয়া থাকে॥ ৯৯ ॥

তস্যাঃ কিঞ্চিদ্রজো নাশং ন গচ্ছতি ন সংশয়ঃ।
তস্যাঃ শরীরে নাদশ্চ বিন্দুতামেব গচ্ছতি ॥ ১০০ ॥

রক্ষেৎ। সাপি নারী যোগিনী প্রশস্তযোগবতী জ্ঞেয়া। পুংসো বিন্দু-সমাযুক্তমিতি পাঠে তু এতদ্রজসো বিশেষণং ॥ ৯৯ ॥

নারীকৃতায়া বজ্রোল্যাঃ ফলমাহ। তস্যা ইতি। তস্যা বজ্রোল্যভ্যসনশীলায়া নার্য্যা রজঃ কিঞ্চিৎ কিমপি স্বল্পমপি নাশং ন গচ্ছতি নষ্টং ন ভবতি পতনং ন প্রাপ্নোতীত্যর্থঃ। অত্র সংশয়ো ন সন্দেহো ন। তস্যা নার্য্যাঃ শরীরে নাদশ্চ বিন্দুতামেব গচ্ছতি মূলাধারাদুত্থিতো নাদো হৃদয়োপরি বিন্দুভাবং গচ্ছতি বিন্দুনা সহৈকীভবতীত্যর্থঃ। অমৃত-সিদ্ধৌ। বীজং চ পৌরুষং প্রোক্তং রজশ্চ স্ত্রীসমুদ্ভবং। অনয়োর্ব্বাহ্য-যোগেন সৃষ্টিঃ সংজায়তে নৃণাং। যদাভ্যন্তরযোগঃ স্যাত্তদা যোগীতি গীয়তে। বিন্দুশ্চন্দ্রময়ঃ প্রোক্তো রজঃ সূর্য্যময়ং তথা। অনয়োঃ সঙ্গ-মাদেব জায়তে পরমং পদং। স্বর্গদো মোক্ষদো বিন্দুর্দ্ধর্ম্মদো হধর্ম্মদস্তথা। তন্মধ্যে দেবতাঃ সর্ব্বাস্তিষ্ঠন্তে সূক্ষ্মরূপত ইতি ॥ ১০০ ॥

কোন নারী বজ্রোলীমুদ্রা অভ্যাস করিলে তাহার যেরূপ ফল হয়, তাহা কথিত হইতেছে।—যে নারী বজ্রোলীমুদ্রা অভ্যাস করিয়াছে, তাহার অল্পমাত্র শোণিতও নষ্ট হইতে পারে না। ইহাতে কিঞ্চিতমাত্র সংশয় নাই, আর তাহার শরীরে নাদ বিন্দুতা প্রাপ্ত হয়, মূলাধার হইতে নাদ সমুত্থিত হইয়া হৃদয়োপরি বিন্দুভাব প্রাপ্ত হয়, অর্থাৎ বিন্দুর সহিত একী-ভূত হয়। অমৃত সিদ্ধিতে জানা যায় যে, পুরুষের বীজ এবং স্ত্রীর রজঃ, এই উভয়ের বাহ্যযোগে মনুষ্যের সৃষ্টি হয়, আর যখন ঐ বীজ ও রজঃ এই উভয়ের আন্তরিক যোগ হয়, তখনই মনুষ্য যোগী হইতে পারে। পুরু-ষের বিন্দু চন্দ্রময় এবং স্ত্রীর রজঃ সূর্য্যময়, এই উভয়ের যোগ হইলেই পরম পদলাভ হয়। এক বিন্দুই স্বর্গ, মোক্ষ, ধর্ম্ম ও অধর্ম্ম প্রদান করে এবং এই বিন্দু মধ্যে দেবগণ সূক্ষ্মরূপে বিদ্যমান আছেন ॥ ১০০ ॥

স বিন্দুস্তদ্রজশ্চৈব একীভূয় স্বদেহগৌ।
বজ্রোল্যভ্যাসযোগেন সর্ব্বসিদ্ধিং প্রযচ্ছতঃ ॥ ১০১ ॥
রক্ষেদাকুঞ্চনাদূর্দ্ধং যা রজঃ সা হি যোগিনী।
অতীতানাগতং বেত্তি খেচরী চ ভবেদ্‌ধ্রুবম্ ॥ ১০২ ॥
দেহসিদ্ধিং চ লভতে বজ্রোল্যভ্যাসযোগতঃ।
অয়ং পুণ্যকরো যোগো ভোগে ভুক্তেঽপি মুক্তিদঃ ॥১০৩॥

বিন্দুরিতি। স পুংসো বিন্দুস্তদ্রজো নার্য্যারজশ্চৈব বজ্রোলীমুদ্রায়া অভ্যাসো বজ্রোল্যভ্যাসঃ স এব যোগস্তেনৈকীভূয় মিলিত্বা স্বদেহগৌ স্বদেহে গতৌ সর্ব্বসিদ্ধিং প্রযচ্ছতঃ দত্তঃ। ১০১ ॥

রক্ষেদিতি। যা নার্য্যাকুঞ্চনাদ্যোনিসঙ্কোচনাদূর্দ্ধমুপরিস্থানে নীত্বা রজো রক্ষেৎ। হীতি প্রসিদ্ধং যোগশাস্ত্রে। সা যোগিন্যতীতানাগতং ভূতং ভবিষ্যং চ বস্তু বেত্তি জানাতি ধ্রুবমিতি নিশ্চিতং খেঽন্তরিক্ষে চরতীতি খেচর্য্যন্তরিক্ষচরী ভবেৎ। ১০২ ॥

দেহসিদ্ধিমিতি। বজ্রোল্যা অভ্যাসস্য যোগো যুক্তিস্তস্মাদ্দেহস্য সিদ্ধিং রূপলাবণ্যবলবজ্রসংহননত্বরূপাং লভন্তে। অয়ং যোগোবজ্রোল্য-

---

বজ্রোলীমুদ্রার সাধন বলে পুরুষের বিন্দু এবং স্ত্রীর রজঃ এই উভয় একীভূত হইয়া দেহগত হইলে সর্ব্বপ্রকার সিদ্ধিপ্রদান করিয়া থাকে ॥ ১০১ ॥

যে নারী যোনিসঙ্কোচন দ্বারা ঊর্দ্ধপ্রদেশে স্বীয় রজঃ প্রস্থাপনপূর্ব্বক রক্ষা করিতে পারে, সেই নারীকে যোগশাস্ত্রে প্রসিদ্ধা যোগিনী বলিয়া কীর্ত্তন করে। আর সেই নারী ভূত, ভবিষ্যৎ ও বর্ত্তমান বস্তু সমুদয় জানিতে পারে এবং অনায়াসে আকাশমার্গে উত্থিত হইতে পারে ॥১০২॥

বজ্রোলীমুদ্রার অভ্যাস বলে সাধকের দেহসিদ্ধি হয়, অর্থাৎ তাহার শরীর রূপলাবণ্যসম্পন্ন, বীর্য্যযুক্ত ও বজ্রবৎ দৃঢ় হইয়া থাকে। আর এই

অথ শক্তিচালনং।

কুটিলাঙ্গী কুণ্ডলিনী ভুজঙ্গী শক্তিরীশ্বরী।
কুণ্ডল্যরুন্ধতী চৈতে শব্দাঃ পর্য্যায়বাচকাঃ ॥ ১০৪ ॥
উদ্ঘাটয়েৎকপাটং তু যথা কুঞ্চিকয়া হঠাৎ।
কুণ্ডলীন্যা তথা যোগী মোক্ষদ্বারং বিভেদয়েৎ ॥ ১০৫ ॥

ভ্যাসযোগঃ পুণ্যকরোঽদৃষ্টবিশেষজনকঃ। কীদৃশো যোগঃ ভুজ্যত ইতি ভোগো বিষয়স্তস্মিন্ ভুক্তেঽপি মুক্তিদো মোক্ষদঃ ॥ ১০৩ ॥

শক্তিচালনং বিবক্ষুস্তদুপোদ্ঘাততয়া কুণ্ডলীপর্য্যায়ান্ তয়া মোক্ষদ্বার-বিভেদনাদিকং চাহ সপ্তভিঃ। কুটিলাঙ্গীতি। কুটিলাঙ্গী কুণ্ডলিনী ভুজঙ্গী শক্তিঃ ঈশ্বরী কুণ্ডলী অরুন্ধতী চৈতে সপ্ত শব্দাঃ পর্য্যায়বাচকা একার্থ-বাচকাঃ। ১০৪।

উদ্ঘাটয়েদিতি। যথা যেন প্রকারেণ পুমান্ কুঞ্চিকয়া কপাটার্গলোৎ-সারণসাধনীভূতয়া হঠাদ্বলাৎ কপাটমররমুদ্ঘাটয়েত্তুৎসারয়েৎ। হঠাদিতি দেহলীদীপন্যায়েনোভয়ত্র সম্বধ্যতে। তথা তেন প্রকারেণ যোগী হঠাদ্ধঠাভ্যাসাৎ কুণ্ডলিন্যা শক্ত্যা মোক্ষদ্বারং মোক্ষস্য দ্বারং প্রাপকং

যোগ সাধকের পুণ্য প্রদান করে, এই যোগে নানাবিধ ভোগ্য বস্তু ভোগের পর সাধকের মুক্তিলাভ হয় ॥ ১০৩ ॥

অনন্তর শক্তিচালন কথিত হইবে, এইক্ষণ শক্তিচালনের উপযোগী কুণ্ডলিনী পর্য্যায় ও সেই কুণ্ডলীদ্বারা মোক্ষদ্বার বিভেদনাদি কথিত হইতেছে।—কুটিলাঙ্গী, কুণ্ডলিনী, ভুজঙ্গী, শক্তি, ঈশ্বরী, কুণ্ডলী ও অরু-ন্ধতী এই সপ্তশব্দ একপর্য্যায়ক, অর্থাৎ উক্ত সপ্তশব্দই আধারশক্তি কুল-কুণ্ডলিনীকে বুঝাইতেছে ॥ ১০৪ ॥

যেমন মনুষ্যগণ কুঞ্চিকা (চাবি) দ্বারা বল প্রয়োগপূর্ব্বক কপাটের অর্গল উৎসারিত করিয়া কপাট উন্মুক্ত করিয়া থাকে, সেইরূপ সাধকগণ

যেন মার্গেণ গন্তব্যং ব্রহ্মস্থানং নিরাময়ম্।
মুখেনাচ্ছাদ্য তদ্দ্বারং প্রসুপ্তা পরমেশ্বরী ॥ ১০৬ ॥
কন্দোর্দ্ধং কুণ্ডলী শক্তিঃ সুপ্তা মোক্ষায় যোগিনাম্।
বন্ধনায় চ মূঢ়ানাং যস্তাং বেত্তি স যোগবিৎ ॥ ১০৭ ॥

সুষুম্নামার্গং বিভেদয়েদ্বিশেষেণ ভেদয়েৎ। তয়োর্দ্ধমায়ন্নমৃতত্বমেতীতি শ্রুতেঃ ॥ ১০৫ ॥

যেনেতি। আময়ো রোগজন্যং দুঃখং দুঃখমাত্রোপলক্ষণং তস্মান্নির্গতং নিরাময়ং দুঃখমাত্ররহিতং ব্রহ্মাবির্ভাবজনকং স্থানং ব্রহ্মস্থানং ব্রহ্মরন্ধ্রং। তস্যাঃ শিখায়া মধ্যে পরমাত্মা ব্যবস্থিত ইতি শ্রুতেঃ। যেন মার্গেণ সুষুম্নামার্গেণ গন্তব্যং গমনার্হমস্তি তদ্দ্বারং তস্য মার্গস্য দ্বারং প্রবেশমার্গং মুখেনাস্যেনাচ্ছাদ্য রুদ্ধ্বা পরমেশ্বরী কুণ্ডলিনী। প্রসুপ্তা নিদ্রিতাস্তি ॥ ১০৬ ॥

কন্দোর্দ্ধ ইতি। কুণ্ডলী শক্তিঃ কন্দোর্দ্ধে কন্দস্যোপরিভাগে যোগিনাং মোক্ষায় সুপ্তা মূঢ়ানাং বন্ধনায় সুপ্তা। যোগিনস্তাং চালয়িত্বা মুক্তা ভবন্তি। মূঢ়াস্তদজ্ঞানাদ্বদ্ধাস্তিষ্ঠন্তীতি ভাবঃ। তাং কুণ্ডলিনীং যো বেত্তি স যোগবিৎ। সর্ব্বেষাং যোগতন্ত্রাণাং কুণ্ডল্যাশ্রয়ত্বাদিত্যর্থঃ ॥ ১০৭ ॥

হঠযোগাভ্যাস বলে কুণ্ডলিনী শক্তিদ্বারা মোক্ষের দ্বারভূত সুষুম্নামার্গভেদ করিবে ॥ ১০৫ ॥

যে সুষুম্নামার্গদ্বারা সর্ব্বদুঃখানর্হ ব্রহ্মস্থান, অর্থাৎ ব্রহ্মপ্রাপ্তির হেতুভূত ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করা যায়, পরমেশ্বরী কুণ্ডলিনী শক্তি মুখদ্বারা সেই সুষুম্নামার্গ আচ্ছাদন করতঃ নিদ্রিত ভাবে বিদ্যমান আছেন ॥ ১০৬ ॥

কুণ্ডলিনী শক্তি মূলাধারের উপরিভাগে যোগিদিগের মোক্ষার্থ এবং অজ্ঞদিগের বন্ধনার্থ নিদ্রিত ভাবে বিদ্যমান আছেন, অর্থাৎ যোগিগণ সেই কুণ্ডলিনীকে পরিচালিত করিয়া মুক্তিপদ পায়, আর অজ্ঞেরা তাহাকে জানিতে না পারিয়া চিরকাল বদ্ধ থাকে। যিনি সেই কুণ্ডলিনীকে জানিতে পারেন, তিনিই যথার্থ যোগী ॥ ১০৭ ॥

কুণ্ডলীকুটিলাকারা সর্পবৎপরিকীর্ত্তিতা।
সা শক্তিশ্চালিতা যেন স মুক্তো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ১০৮ ॥
গঙ্গাযমুনয়োর্ম্মধ্যে বালরণ্ডাং তপস্বিনীং।
বলাৎকারেণ গৃহ্লীয়াত্তদ্বিষ্ণোঃ পরমং পদম্ ॥ ১০৯ ॥

কুণ্ডলীতি। কুণ্ডলী শক্তিঃ সর্পবদ্ভুজগবৎকুটিল আকারঃ স্বরূপং যস্যাঃ সা কুটিলাকারা পরিকীর্ত্তিতা কথিতা যোগিভিঃ। সা কুণ্ডলী শক্তির্যেন পুংসা চালিতা মূলাধারাদূর্দ্ধং নীতা স মুক্তোঽজ্ঞানবন্ধান্নিবৃত্তঃ। অত্রাস্মিন্নর্থে সংশয়ো ন সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ। তয়োর্দ্ধমায়ন্নমৃতত্বমেতীতি শ্রুতেঃ ॥ ১০৮ ॥

গঙ্গাযমুনয়োরিতীতি। গঙ্গাযমুনয়োরাধারাধেয়ভাবেন তয়োর্ভাবনাদ্গঙ্গায়মুনয়োরভেদেন ভাবনাদ্বা গঙ্গাযমুনে ইড়াপিঙ্গলে তয়োর্ম্মধ্যে সুষুম্নামার্গে তপস্বিনীং নিরশনস্থিতেঃ। বালরণ্ডাং বালরণ্ডাশব্দবাচ্যাং কুণ্ডলীং বলাৎকারেণ হঠেন গৃহ্লীয়াৎ। তত্তস্যা গঙ্গাযমুনয়োর্ম্মধ্যে গ্রহণং বিষ্ণোর্হরের্ব্যাপকস্যাত্মনো বা পরমং পদং পরমপদপ্রাপকং ॥ ১০৯ ॥

যোগিগণ কুণ্ডলিনীকে সর্পবৎ কুটিলাকারা বলিয়া থাকেন, অর্থাৎ সর্প যেমন কুণ্ডলাকার বক্রভাবে থাকে, কুণ্ডলিনীও সেইরূপ বক্রভাবে আছেন। যে সাধক সেই কুণ্ডলিনীকে পরিচালিত করিয়া মূলাধার হইতে উর্দ্ধে নিতে পারেন, তিনি নিঃসন্দেহ সংসারবন্ধন হইতে মুক্ত হইতে পারেন। শ্রুতিতে লিখিত আছে যে, তাঁহাকে উর্দ্ধে নিতে পারিলেই অমৃতত্ব লাভ হয় ॥ ১০৮ ॥

ইড়া ও পিঙ্গলা এই নাড়ীদ্বয়ের মধ্যে সুষুম্নামার্গে তপস্বিনী, অর্থাৎ অনশনে অবস্থিতা কুণ্ডলিনী শক্তি বিদ্যমান আছেন, এই কুণ্ডলিনীকে যোগিগণ হঠযোগদ্বারা গ্রহণ করিবে, তাহাহইলেই বিষ্ণুর পরম পদ লাভ হয়, অর্থাৎ যে ব্যক্তি কুণ্ডলিনীকে গ্রহণ করিতে পারেন, তিনি আত্মতত্ত্ব জানিয়া মোক্ষলাভ করিয়া থাকেন ॥ ১০৯ ॥

ইড়া ভগবতী গঙ্গা পিঙ্গলা যমুনা নদী।
ইড়াপিঙ্গলয়োর্ম্মধ্যে বালরণ্ডা চ কুণ্ডলী ॥ ১১০ ॥
পুচ্ছে প্রগৃহ্য ভুজগীং সুপ্তামুদ্বোধয়েচ্চ তাম্।
নিদ্রাং বিহায় সা শক্তিরূর্দ্ধমুত্তিষ্ঠতে হঠাৎ ॥ ১১১ ॥
অবস্থিতা চৈব ফণাবতী সা
প্রাতশ্চ সায়ং প্রহরার্দ্ধমাত্রম্।

গঙ্গাযমুনাদিপদার্থমাহ। ইড়েতি। ইড়া বামনিঃশ্বাসা নাড়ী ভগবত্যৈশ্বর্য্যাদিসম্পন্না গঙ্গা গঙ্গাপদবাচ্যা পিঙ্গলা দক্ষিণনিঃশ্বাসা যমুনা যমুনাশব্দবাচ্যা নদী ইড়াপিঙ্গলয়োর্ম্মধ্যে মধ্যগতা যা কুণ্ডলী সা বালরণ্ডা বালরণ্ডাশব্দবাচ্যা ॥ ১১০ ॥

শক্তিচালনমাহ। পুচ্ছে ইতি। সুপ্তাং নিদ্রিতাং ভুজগীং তাং কুণ্ডলিনীং পুচ্ছে গৃহীত্বোদ্বোধয়েৎ প্রবোধয়েৎ সা শক্তিঃ কুণ্ডলী নিদ্রাং বিহায় হঠাদূর্দ্ধং তিষ্ঠত ইত্যন্বয়ঃ। এতদ্রহস্যং তু গুরুমুখাদবগন্তব্যং ॥১১১॥

অবস্থিতা ইতি। অবস্থিতার্ব্বাক্ স্থিতা মূলাধারস্থিতা ফণাবতী

ইড়া, অর্থাৎ যাহা হইতে বাম নিঃশ্বাস নিঃসৃত হয়, সেই নাড়ীকে গঙ্গা বলা যায়। পিঙ্গলা, অর্থাৎ যাহাদ্বারা দক্ষিণ নিঃশ্বাস নিঃসৃত হয়, সেই নাড়ীকে যমুনা বলিয়া থাকে এবং ইড়া ও পিঙ্গলা এই উভয় নাড়ীর মধ্যে যে কুণ্ডলিনী শক্তি আছেন, তাহাকে যোগিগণ বালরণ্ডা শব্দে কীর্ত্তন করিয়া থাকেন। ১১০ ॥

মূলাধারে যে ভুজগাকারা নিদ্রিতা কুণ্ডলিনী শক্তি আছেন, যোগবিৎ সাধক সর্পাকারা কুণ্ডলিনীর পুচ্ছ প্রদেশে গ্রহণ করিয়া প্রবোধিত করিবে, তাহাহইলে সেই কুণ্ডলিনী শক্তি সহসা নিদ্রা পরিত্যাগ করিয়া ঊর্দ্ধে, অর্থাৎ ব্রহ্মস্থানে উত্থিত হয়েন, ইহাকেই শক্তি চালন বলিয়া থাকে, এই শক্তি চালন গুরুর নিকট জানিতে হইবে। ১১১ ॥

মূলাধারে যে সর্পাকারা কুণ্ডলিনীশক্তি অধোমুখে অবস্থিতি করিতে-

প্রপূর্য্য সূর্য্যাৎ পরিধানযুক্ত্যা
প্রগৃহ্য নিত্যং পরিচালনীয়া॥ ১১২॥
ঊর্দ্ধং বিতস্তিমাত্রং তু বিস্তারং চতুরঙ্গুলম্।

ভুজঙ্গী সা কুণ্ডলী সূর্য্যাদাপূর্য্য সূর্য্যাৎ পূরণং কৃত্বা পরিধানে যুক্তিস্তয়া পরিধানযুক্ত্যা প্রগৃহ্য গৃহীত্বা। সায়ং সূর্য্যাস্তসময়ে প্রাতঃ সূর্য্যোদয়-বেলায়াং নিত্যমহরহঃ প্রহরস্ত যামস্যার্দ্ধং প্রহরার্দ্ধং প্রহরার্দ্ধমেব প্রহরার্দ্ধ-মাত্রং মুহূর্ত্তদ্বয়মাত্রং পরিচালনীয়া পরিতশ্চালয়িতুং যোগ্যা। পরিধান-যুক্তির্দ্দেশিকাদ্বোধ্যা॥ ১১২॥

কন্দসংপীড়নেন শক্তিচালনং বিবক্ষুরাদৌ কন্দস্য স্থানং স্বরূপং চাহ। ঊর্দ্ধমিতি। মূলস্থানাদ্বিতস্তিমাত্রং বিতস্তিপ্রমাণমূর্দ্ধমুপরি নাভিমেণ্ড্রয়ো-র্মধ্যে। এতেন কন্দস্য স্থানমুক্তং। তথাচোক্তং গোরক্ষশতকে। ঊর্দ্ধং মেঢ্রাদধো নাভেঃ কন্দযোনিঃ খগাণ্ডবৎ। তত্র নাড্যঃ সমুৎপন্নাঃ সহ-স্রাণাং দ্বিসপ্ততিরিতি। যাজ্ঞবল্ক্যঃ। গুদাত্তু দ্ব্যঙ্গুলাদূর্দ্ধং মেঢ্রাত্তু দ্ব্যঙ্গু-লাদধঃ। দেহমধ্যং তনোর্ম্মধ্যং মনুজানামিতীরিতং। কন্দস্থানং মনু-ষ্যাণাং দেহমধ্যান্নবাঙ্গুলং। চতুরঙ্গুলবিস্তারমায়ামং চ তথাবিধং। অণ্ডা-

---

ছেন, সূর্য্যনাড়ীদ্বারা পরিপূরণ করিয়া পরিধান যুক্তিদ্বারা তাহাকে গ্রহণ করতঃ প্রতিদিন প্রাতঃকালে ও সায়ংকালে প্রহরার্দ্ধকাল পরি-চালিত করিবে। পরিধানযুক্তি কাহাকে বলে; তাহা গুরুর নিকট জানিতে হইবে॥ ১১২॥

কন্দসংপীড়নদ্বারা শক্তিচালন বলিবেন, এই অভিপ্রায়ে এইক্ষণ কন্দস্থান ও তৎস্বরূপ নিরূপণ করিতেছেন।—নাভি ও মেঢ্রের মধ্যে মূলা-ধার হইতে দ্বাদশ অঙ্গুল ঊর্দ্ধে কন্দস্থান আছে। গোরক্ষশতকে লিখিত আছে যে, মেঢ্রের ঊর্দ্ধে ও নাভির অধোভাগে পক্ষিডিম্বেরন্যায় কন্দ-যোনি আছে, এই কন্দযোনি হইতে দ্বিসপ্ততি সহস্রনাড়ী সমুৎপন্না হই-য়াছে। যাজ্ঞবল্ক্য বলেন যে, গুহ্য হইতে দুই অঙ্গুলি উপরে এবং মেঢ্র হইতে দুই অঙ্গুলি অধোভাগেই মনুষ্যের শরীরের মধ্য, ঐ দেহমধ্য

মৃদুলং ধবলং প্রোক্তং বেষ্টিতাম্বরলক্ষণম্॥ ১১৩॥
সতি বজ্রাসনে পাদৌ করাভ্যাং ধারয়েদ্দৃঢ়ম্।
গুল্ফদেশসমীপে চ কন্দং তত্র প্রপীড়য়েৎ॥ ১১৪॥

-কৃতিবদাকারভূষিতং চ ত্বগাদিভিঃ। চতুষ্পদাং তিরশ্চাং চ দ্বিজানাং তুন্দমধ্যগমিতি। গুদাদ্ব্যঙ্গুলোপর্য্যেকাঙ্গুলং মধ্যং তস্মান্নবাঙ্গুলং কন্দস্থানং মিলিত্বা দ্বাদশাঙ্গুলপ্রমাণং বিতস্তিমাত্রং জাতং। চতুর্ণামঙ্গুলীনাং সমাহারশ্চতুরঙ্গুলং চতুরঙ্গুলপ্রমাণং বিস্তারং। বিস্তারো দৈর্ঘ্যব্যাপ্যুপলক্ষণং। চতুরঙ্গুলং দীর্ঘং চ মৃদুলং কোমলং ধবলং শুভ্রং বেষ্টিতং বেষ্টনাকারীকৃতং অম্বরং বস্ত্রং তস্য লক্ষণং স্বরূপমিব লক্ষণং স্বরূপং যস্য তাদৃশং প্রোক্তং কথিতং। কন্দস্বরূপং যোগিভিরিতি শেষঃ॥ ১১৩॥

সতীতি। বজ্রাসনে কৃতে সতি করাভ্যাং হস্তাভ্যাং গুল্ফৌ পাদগ্রন্থী তয়োর্দ্দেশৌ প্রদেশৌ তয়োঃ সমীপে গুল্ফাভ্যাং কিঞ্চিদুপরি। তদ্গ্রন্থী ঘুটিকে গুল্ফাবিত্যমরঃ। পাদৌ চরণৌ দৃঢ়ং গাঢ়ং ধারয়েৎ গৃহ্ণীয়াৎ। চকারাদ্ধৃতাভ্যাং পাদাভ্যাং তত্র কন্দস্থানে কন্দং প্রপীড়য়েৎ প্রকর্ষেণ পীড়য়েৎ। গুল্ফাদূর্দ্ধং করাভ্যাং পাদৌ গৃহীত্বা নাভেরধোভাগে কন্দং পীড়য়েদিত্যর্থঃ॥ ১১৪॥

হইতে নবাঙ্গুল অন্তরে কন্দস্থান আছে, উহা চতুরঙ্গুল দীর্ঘ এবং চতুরঙ্গুল বিস্তৃত। আর ঐ কন্দযোনি পক্ষীর ডিম্বেরন্যায় এবং চর্ম্মাদিদ্বারা বিভূষিত। চতুষ্পদ পশু ও পক্ষী ইহাদিগের উদরমধ্যে কন্দস্থানে আছে। গুহ্যের দুই অঙ্গুল উপরে এক অঙ্গুল মধ্য এবং মধ্য হইতে নবাঙ্গুল কন্দস্থান, এই সমুদায় মিলিত হইয়াই দ্বাদশাঙ্গুল প্রমাণ হয়। ইহার দৈর্ঘ্য ও প্রস্থে চারি অঙ্গুল প্রমাণ, উহা অতি কোমল ও শুক্লবর্ণ। এই কন্দস্থান বেষ্টিত বস্ত্রের ন্যায় লক্ষ্য হয়। ১১৩।

সাধক বজ্রাসন বন্ধ করিয়া উভয় হস্তদ্বারা গুল্ফ প্রদেশের সমীপে পাদদ্বয় দৃঢ়রূপে ধারণ করিবে। অনন্তর গৃহীত পাদদ্বয়দ্বারা কন্দস্থানে পীড়ন করিবে, অর্থাৎ গুল্ফের উপরিভাগে পাদদ্বয় ধারণ

বজ্রাসনে স্থিতো যোগী চালয়িত্বা চ কুণ্ডলীম্।
কুর্য্যাদনন্তরং ভস্ত্রাং কুণ্ডলীমাশু বোধয়েৎ ॥ ১১৫ ॥
ভানোরাকুঞ্চনং কুর্য্যাৎ কুণ্ডলীং চালয়েত্ততঃ।
মৃত্যুবক্ত্রগতস্যাপি তস্য মৃত্যুভয়ং কুতঃ ॥ ১১৬ ॥

বজ্রাসন ইতি। বজ্রাসনে স্থিতো যোগী কুণ্ডলীং চালয়িত্বা শক্তিচালনমুদ্রাং কৃত্বেত্যর্থঃ। অনন্তরং শক্তিচালনানন্তরং ভস্ত্রাং ভস্ত্রাখ্যং কুম্ভকং কুর্য্যাৎ। এবংরীত্যা কুণ্ডলীং শক্তিমাশু শীঘ্রং বোধয়েৎপ্রবুদ্ধাং কুর্য্যাৎ। বজ্রাসনে শক্তিচালনস্য পূর্ব্বং বিধানেঽপি পুনর্ব্বজ্রাসনোপাদনং শক্তিচালনানন্তরং ভস্ত্রায়াং বজ্রাসনমেব কর্ত্তব্যমিতি নিয়মার্থং ॥ ১১৫ ॥

ভানোরিতি। ভানোর্নাভিদেশস্থস্য সূর্য্যস্যাকুঞ্চনং কুর্য্যাৎ। নাভেরাকুঞ্চনেনৈব তস্যাকুঞ্চনং ভবতি। ততো ভানোরাকুঞ্চনাৎ কুণ্ডলীং শক্তিং চালয়েৎ। মৃত্যোর্ব্বক্ত্রং মুখং গতস্যাপি প্রাপ্তস্যাপি তস্য পুংসো মৃত্যুভয়ং কালভয়ং কুতঃ। ন কুতোঽপীত্যর্থঃ ॥ ১১৬ ॥

করিয়া সেই পাদদ্বয়দ্বারা নাড়ীর অধোভাগে কন্দস্থান পরি পীড়িত করিবে ॥ ১১৪ ॥

যোগী ব্যক্তি বজ্রাসনে অবস্থিত হইয়া শক্তিচালন মুদ্রাদ্বারা কুণ্ডলিনীকে পরিচালিত করিবে। অনন্তর ভস্ত্রাখ্য কুম্ভক করিবে। এইরূপ রীতি অনুসারে কুণ্ডলিনী শক্তিকে শীঘ্র প্রবোধিত করিতে হইবে। শক্তি চালনাতে বজ্রাসনের বিধান আছে, এইস্থলে ভস্ত্রাখ্য কুম্ভকেও বজ্রাসন করিবে, ইহাই জানা যাইতেছে ॥ ১১৫ ॥

সাধক নাভিদেশস্থ সূর্য্যের আকুঞ্চন করিবে। নাভির আকুঞ্চনেই নাভিদেশস্থ সূর্য্যের আকুঞ্চন হয়। অনন্তর শক্তিচালন মুদ্রাদ্বারা কুলকুণ্ডলীকে প্রবোধিত করিবে, এইরূপ করিতে পারিলে সেই ব্যক্তি মৃত্যুমুখে পতিত হইলেও তাহার মৃত্যু ভয় থাকে না ॥ ১১৬ ॥

মুহূর্ত্তদ্বয়পর্য্যন্তং নির্ভয়ং চালনাদসৌ।
ঊর্দ্ধমাকৃষ্যতে কিঞ্চিৎ সুষুম্নায়াং সমুদ্গতা ॥ ১১৭ ॥
তেন কুণ্ডলিনী তস্যাঃ সুষুম্নায়া মুখং ধ্রুবম্।
জহাতি তস্মাৎপ্রাণোঽয়ং সুষুম্নাং ব্রজতি স্বতঃ ॥ ১১৮ ॥
তস্মাৎ সঞ্চালয়েন্নিত্যং সুখসুপ্তামরুন্ধতীম্।
তস্যাঃ সঞ্চালনেনৈব যোগী রোগৈঃ প্রমুচ্যতে ॥ ১১৯ ॥

মুহূর্ত্তদ্বয়মিতি। মুহূর্ত্তয়োর্দ্বয়ং যুগ্মং ঘটিকাচতুষ্টয়াত্মকং তৎপর্য্যন্তং তদবধি নির্ভয়ং নিঃশঙ্কং চালনাদসৌ শক্তিঃ সুষুম্নায়াং সমুদ্গতা সতী কিঞ্চিদূর্দ্ধমাকৃষ্যতে আকৃষ্টা ভবতি ॥ ১১৭ ॥

তেনেতি। তেনোর্দ্ধমাকর্ষণেন কুণ্ডলী তস্যাঃ প্রসিদ্ধায়াঃ সুষুম্নায়া মুখং প্রবেশমার্গং ধ্রুবং নিশ্চিতং জহাতি ত্যজতি। তস্মান্মার্গত্যাগাদয়ং প্রাণবায়ুঃ স্বতঃ স্বয়মেব সুষুম্নাং ব্রজতি গচ্ছতি। সুষুম্নামুখাৎ প্রাগেব কুণ্ডলিন্যা নির্গতত্বাদিতি ভাবঃ। ১১৮ ॥

তস্মাদিতি। যস্মাচ্ছক্তিচালনেন প্রাণঃ সুষুম্নাং ব্রজতি তস্মাৎ সুখেন সুপ্তা সুখসুপ্তা তাং সুখসুপ্তামরুন্ধতীং শক্তিং নিত্যং প্রতিদিনং সঞ্চালয়েৎ সম্যক্ চালয়েৎ। তস্যাঃ শক্তেঃ সঞ্চালনেনৈব সঞ্চালনমাত্রেণ যোগী রোগৈঃ কাসশ্বাসজ্বরাদিভিঃ প্রমুচ্যতে প্রকর্ষেণ মুক্তো ভবতি। ১১৯ ॥

দুই মুহূর্ত্ত, অর্থাৎ চারি ঘটিকা পর্য্যন্ত শক্তিচালন করিলে কুণ্ডলিনী শক্তি সুষুম্নামার্গে গমন পূর্ব্বক ঊর্দ্ধে আকৃষ্ট হইয়া থাকেন। ১১৭ ॥

কুণ্ডলিনী ঊর্দ্ধে আকৃষ্ট হইয়া সুষুম্নার মুখ পরিত্যাগ করেন এবং যখন কুণ্ডলিনীশক্তি সুষুম্নামুখ ত্যাগ করেন, তখনই প্রাণ সেই মার্গদ্বারা সুষুম্না মধ্যে গমন করিয়া থাকে। ১১৮।

যেহেতু শক্তিচালনদ্বারা প্রাণ সুষুম্নামুখে প্রবেশ করিতে পারে, অতএব প্রতিদিন কুণ্ডলিনীকে পরিচালিত করিবে। এই শক্তিকে পরিচালনা করিলে যোগী ব্যক্তি কাসশ্বাসাদি রোগ হইতে মুক্ত হইতে পারে ॥ ১১৯ ।

যেন সঞ্চালিতা শক্তিঃ স যোগী সিদ্ধিভাজনম্।
কিমত্র বহুনোক্তেন কালং জয়তি লীলয়া ॥ ১২০ ॥
ব্রহ্মচর্য্যরতস্যৈব নিত্যং হিতমিতাশিনঃ।
মণ্ডলাদ্দৃশ্যতে সিদ্ধিঃ কুণ্ডল্যভ্যাসযোগিনঃ ॥ ১২১ ॥
কুণ্ডলীং চালয়িত্বা তু ভস্ত্রাং কুর্য্যাদ্বিশেষতঃ।

যেনেতি। যেন যোগিনা শক্তিঃ কুণ্ডলী সঞ্চালিতা স যোগী সিদ্ধীনামণিমাদীনাং ভাজনং পাত্রং ভবতি। অত্রাস্মিন্নর্থে বহূক্তেন বহুপ্রশংসনেন কিং। ন কিমপীত্যর্থঃ। কালং মৃত্যুং লীলয়া ক্রীড়য়ানায়াসেনৈব জয়ত্যভিভবতীত্যর্থঃ ॥ ১২০ ॥

ব্রহ্মচর্য্যেতি। ব্রহ্মচর্য্যং শ্রোত্রাভিঃ সহোপস্থসংযমস্তস্মিন্ রতস্য তৎপরস্য নিত্যং সর্ব্বদা হিতং পথ্যং মিতং চতুর্থাংশবর্জ্জিতমশ্নাতীতি তস্য কুণ্ডল্যভ্যাসঃ শক্তিচালনাভ্যাসঃ স এব যোগঃ সোঽস্যাস্তীতি স তথা তস্য মণ্ডলাচ্চত্বারিংশদ্দিনাত্মকাদনন্তরং সিদ্ধিঃ প্রাণায়ামসিদ্ধির্দৃশ্যতে। নাসাদক্ষিণমার্গবাহিপবনাৎ প্রাণোঽতিদীর্ঘকৃতশ্চন্দ্রাভঃ পরিপূরিতামৃততনুঃ প্রাগ্‌ঘণ্টিকায়াস্ততঃ। ছিত্ত্বা কালবিশালবহ্নিবশগং ভ্রূরন্ধ্রনাড়ীগতং তৎকায়ং কুরুতে পুনর্নবতরং ছিন্নং দ্রুবং স্কন্ধবৎ ॥ ১২১ ॥

কুণ্ডলীমিতি। কুণ্ডলীং চালয়িত্বা শক্তিচালনং কৃত্বা। অথানন্তরমেব

যে যোগী কুণ্ডলিনী শক্তিকে পরিচালিত করিতে পারেন, তিনি অণিমাদি অষ্টসিদ্ধি ভাজন হইয়া থাকেন। এই বিষয়ে আর অধিক বক্তব্য কি আছে, সাধক শক্তিচালনা করিতে পারিলে অনায়াসে মৃত্যুকে জয় করিতে পারে ॥ ১২০ ॥

যে ব্যক্তি ব্রহ্মচর্য্যরত, অর্থাৎ ইন্দ্রিয়সংযম করিয়াছে, প্রতি দিন হিতকর ও পরিমিত আহার করে, অথচ শক্তিচালনাদি যোগাভ্যাসে তৎপর থাকে, সেই ব্যক্তির চত্বারিংশদ্দিন মধ্যে প্রাণায়ামসিদ্ধি দৃষ্ট হয়। প্রাণায়াম সিদ্ধ হইলে প্রাণবায়ু দক্ষিণ নাসিকায় বহিতে থাকে, তাহার শরীর চন্দ্রের ন্যায় অমৃত পূর্ণ হয় এবং নূতন হইয়া থাকে ॥ ১২১ ॥

এবমভ্যস্ততো নিত্যং যমিনো যমভীঃ কুতঃ ॥ ১২২ ॥
দ্বাসপ্ততিসহস্রাণাং নাড়ীনাং মলশোধনে।
কুতঃ প্রক্ষালনোপায়ঃ কুণ্ডল্যভ্যসনাদৃতে ॥ ১২৩ ॥
ইয়ং তু মধ্যমা নাড়ী দৃঢ়াভ্যাসেন যোগিনাম্।

ভস্ত্রাং ভস্ত্রাখ্যং কুম্ভকং কুর্য্যাৎ। নিত্যং প্রতিদিনং। এবমুক্তপ্রকারেণাভ্যস্ততো যমিনো যোগিনো যমভীর্যমাদ্ভয়ং কুতঃ। নকুতোঽপীত্যর্থঃ। যোগিনো দেহত্যাগস্য স্বাধীনত্বাদিতি তাৎপর্য্যং ॥ ১২২ ॥

দ্বাসপ্ততীতি দ্বাভ্যামধিকা সপ্ততিঃ দ্বাসপ্ততিসঙ্খ্যাকানি সহস্রাণি দ্বাসপ্ততিসহস্রাণি তেষাং তৎসঙ্খ্যাকানাং নাড়ীনাং মলশোধনে কর্ত্তব্যে সতি কুণ্ডল্যভ্যসনাচ্ছক্তিচালনাভ্যাসাদৃতে বিনা কুতঃ প্রক্ষালনোপায়ঃ। ন কুতোঽপি। শক্তিচালনাভ্যাসেনৈব সর্ব্বাসাং নাড়ীনাং মলশোধনং ভবতীত্যভিপ্রায়ঃ ॥ ১২৩ ॥

ইয়ং স্থিতি। ইয়ং মধ্যমা নাড়ী সুষুম্না যোগিনাং দৃঢ়াভ্যাসেনাসনং স্বস্তিকাদি প্র্যাণসংযমঃ প্রাণয়ামঃ মুদ্রা মহামুদ্রাদিকা তৈঃ সরলা ঋজ্বী ভবেৎ ॥ ১২৪ ॥

অভ্যাস ইতি। সমাধিনেতরবৃত্তিনিরোধরূপেণৈবাগ্র্যেণ মনো

সাধক ব্যক্তি কুণ্ডলিনী শক্তিকে পরিচালিত করিয়া বিশেষরূপে ভস্ত্রাখ্য কুম্ভক করিবে। যে যোগী এইরূপে নিয়ত যোগাভ্যাস করে, তাহার যমভয় থাকিতে পারে না। যোগিদিগের দেহত্যাগ স্বাধীন, তাঁহারা ইচ্ছা করিলে দেহত্যাগ করিতে পারেন এবং ইচ্ছা না হইলে চিরকাল এক দেহে জীবিত থাকিতে পারেন ॥ ১২২ ॥

শরীরমধ্যে দ্বিসপ্ততি সহস্র নাড়ী আছে। তাহাদিগের শোধন করিতে হইলে শক্তি চালনা ব্যতিরেকে অন্য কোন উপায় নাই, অর্থাৎ কুণ্ডলিনী শক্তিকে পরিচালিত করিতে পারিলেই দ্বিসপ্ততি সহস্র নাড়ী নির্ম্মল হইয়া থাকে ॥ ১২৩ ॥

যোগি ব্যক্তিরা সম্যক্‌রূপে যোগাভ্যাস করিলে স্বস্তিকাদি আসন,

আসনপ্রাণসংযামমুদ্রাভিঃ সরলা ভবেৎ। ১২৪॥
অভ্যাসে তু বিনিদ্রাণাং মনো ধৃত্বা সমাধিনা।
রুদ্রাণী বা যদা মুদ্রা ভদ্রাং সিদ্ধিং প্রযচ্ছতি॥ ১২৫॥
রাজযোগং বিনা পৃথ্বী রাজযোগং বিনা নিশা।

ধৃত্বান্তঃকরণং ধারণানিষ্ঠং কৃত্বাভ্যাসে মনঃ স্থিতৌ যত্নে বিগতা নিদ্রা যেষাং তে তথা তেষাং। নিদ্রাপদমালস্যোপলক্ষণং। অনলসানামিত্যর্থঃ। রুদ্রাণী শাম্ভবী মুদ্রা বা অথবা পরাস্যা উন্মন্যাদিকা ভদ্রাং শুভাং সিদ্ধিং যোগসিদ্ধিং প্রযচ্ছতি দদাতি। এতেন হঠযোগোপকারকো রাজযোগঃ প্রোক্তঃ॥ ১২৫॥

রাজযোগং বিনা আসনদীনাং বৈয়র্থ্যমৌপচারিকশ্লেষেণাহ। রাজযোগমিতি। বৃত্ত্যন্তরনিরোধপূর্ব্বকাত্মগোচরধারাবাহিকনির্ব্বিকল্পকবৃত্তী রাজযোগঃ। হঠং বিনা রাজযোগ ইত্যত্র সূচিতস্তৎসাধনাভ্যাসো বা তং বিনা তমৃতে পৃথ্বীশব্দেন স্থৈর্য্যগুণঃ রাজযোগাদাসনং লক্ষ্যতে। রাজযোগং বিনা পরমপুরুষার্থফলাসিদ্ধেরিতি হেতুরগ্রেঽপি যোজনীয়ঃ। রাজযোগং বিনা নিশেব নিশা কুম্ভকো ন রাজতে নিশায়াং প্রায়েণ রাজজনসঞ্চারাভাবাৎ। নিশাশব্দেন প্রাণসঞ্চারাভাবলক্ষণঃ কুম্ভকো

প্রাণায়াম এবং মুদ্রাদ্বারা তাহাদিগের মধ্যমা নাড়ী সুষুম্না সরলতা প্রাপ্ত হয়, সুষুম্না সরল হইলেই প্রাণবায়ু তাহার মধ্যে সহজে প্রবেশ করিতে পারে, তাহাহইলেই সাধকগণ ও অমর হইয়া থাকে॥ ১২৪॥

সমাধি, অর্থাৎ ইতরবৃত্তি নিরোধরূপ একাগ্রতাদ্বারা মনকে ধারণানিষ্ঠ করিয়া যোগাভ্যাসে মনের স্থিরসিদ্ধি বিষয়ে যত্ন করিলে আলস্যবিহীন যোগিদিগের শাম্ভবী মুদ্রা, অথবা অন্যান্য মুদ্রা সকল উত্তম যোগসিদ্ধি প্রদান করে। ইহাতে হঠযোগোপকারক রাজযোগ উক্ত হইল।১২৫।

রাজযোগ ব্যতিরেকে আসনাদি বিফল, অন্যান্য বৃত্তিনিরোধপূর্ব্বক আত্মগোচরীভূত যে ধারাবাহিক নির্ব্বিকল্পকবৃত্তি তাহাই রাজযোগ। যেমন রাজা ব্যতিরেকে পৃথিবীতে নানাপ্রকার উপদ্রব হইয়া থাকে;

রাজযোগং বিনা মুদ্রা বিচিত্রাপি ন শোভতে ॥ ১২৬ ॥
মারুতস্য বিধিং সর্ব্বং মনোযুক্তং সমভ্যসেৎ।
ইতরত্র ন কর্ত্তব্যা মনোবৃত্তির্ম্মনীষিণা ॥ ১২৭ ॥

লক্ষ্যতে। রাজযোগং বিনা মুদ্রা মহামুদ্রাদিরূপা বিচিত্রাপি বিবিধাপি বিলক্ষণাপি বা ন রাজতে ন শোভতে। পক্ষান্তরে। রাজ্ঞো নৃপস্য যোগো রাজযোগো রাজসম্বন্ধস্তং বিনা পৃথ্বী ভূমির্ন রাজতে। শাস্তারং বিনা ভূমৌ নানোপদ্রবসম্ভবাৎ। রাজা চন্দ্রঃ। সোমোঽস্মাকং ব্রাহ্মণানাং রাজেতি শ্রুতেঃ। তস্য যোগং সম্বন্ধং বিনা নিশা রাত্রির্ন রাজতে। রাজযোগং বিনা নৃপসম্বন্ধং বিনা মুদ্রা রাজভিঃ পত্রেষু ক্রিয়মাণশ্চিহ্নবিশেষঃ। বিচিত্রাপি। পৃথ্বীপক্ষে রত্নাদিজনকত্বেন বিলক্ষণাপি। নিশাপক্ষে গ্রহনক্ষত্রাদিভির্ব্বিচিত্রাপি। মুদ্রাপক্ষে রেখাভির্ব্বিচিত্রাপি ন রাজতে ॥ ১২৬ ॥

মারুতস্যেতি। মারুতস্য বায়োঃ সর্ব্বং বিধিং কুম্ভকমুদ্রাভিধানং মনোযুক্তং মনসা যুক্তং সমভ্যসেৎ সম্যগভ্যসেৎ। মনীষিণা বুদ্ধিমতা পুংসা ইতরত্র মারুতস্য বিধেরন্যস্মিন্ বিষয়ে মনোবৃত্তির্ম্মনসো বৃত্তিঃ প্রবৃত্তির্ন কর্ত্তব্যা ন কার্য্যা। ১২৭ ॥

সুতরাং পৃথিবীর শোভা হয় না, চন্দ্র ব্যতিরেকে রাত্রি শোভা পায় না এবং রাজা ব্যতিরেকে মুদ্রা, অর্থাৎ রাজপরিকল্পিত চিহ্ন বিশেষের কোন আদর থাকে না। সেইরূপ উক্ত রাজযোগ ব্যতিরেকে কোন প্রকার আসনের ফল হয় না, কুম্ভক সিদ্ধ হয় না এবং নানাপ্রকার মুদ্রাও কোন কার্য্যকারী হইতে পারে না ॥ ১২৬ ॥

মনোযুক্ত হইয়া প্রাণায়ামাদির বহু বিধান করিবে, অর্থাৎ সাধকগণ একাগ্রচিত্তে প্রাণায়াদি সাধন করিবে। অতএব বুদ্ধিমান সাধকগণ প্রাণায়ামাদি সাধন কার্য্যে মনো নিবেশ করিবে, অন্য কোন বিষয়ে মনো নিবেশ করিবে না ॥ ১২৭ ॥

ইতি মুদ্রা দশ প্রোক্তা আদিনাথেন শম্ভুনা।
একৈকা তাসু যমিনাং মহাসিদ্ধিপ্রদায়িনী ॥ ১২৮ ॥
উপদেশং হি মুদ্রাণাং যো দত্তে সাম্প্রদায়িকম্।
স এব শ্রীগুরুঃ স্বামী সাক্ষাদীশ্বর এব সঃ ॥ ১২৯ ॥
তস্য বাক্যপরো ভূত্বা মুদ্রাভ্যাসে সমাহিতঃ।

মুদ্রা উপসংহরতি। ইতীতি। আদিনাথের সর্ব্বেশ্বরেণ শম্ভুনা শং সুখং ভবত্যস্মাদিতি শম্ভুস্তেন। ইত্যুক্তরীত্যা দশ দশসঙ্খ্যাকা মুদ্রাঃ প্রোক্তাঃ কথিতাঃ। তাসু মুদ্রাসু মধ্যে একৈকাপি প্রত্যেমকপি যাকাচন মুদ্রা যমিনাং যমবতাং যোগিনাং মহাসিদ্ধিপ্রদায়িন্যণিমাদিপ্রদাত্রী বা। ১২৮।

মুদ্রোপদেষ্টারং গুরুং প্রশংসতি। উপদেশমিতি। যঃ পুমান্মুদ্রাণাং মহামুদ্রাদীনাং সংপ্রদায়াদ্যোগিনাং গুরুপরম্পরারূপাদাগতং সাংপ্রদায়িকমুপদেশং দত্তে দদাতি। স এব স পুমানেব শ্রীগুরুঃ শ্রীমান্ গুরুঃ সর্ব্বগুরুভ্যঃ শ্রেষ্ঠ ইত্যর্থঃ। স্বামী প্রভুঃ স এব সাক্ষাৎ প্রত্যক্ষ ঈশ্বর এব সঃ। ঈশ্বরাভিন্ন এব স ইত্যর্থঃ ॥ ১২৯ ।

তস্যেতি। তস্য মুদ্রাণামুপদেষ্টুর্গুরোর্ব্বাক্যপরো বাক্যমাসনকুম্ভকাদ্যনুষ্ঠানবিষয়কং যুক্তাহারবিহারচেষ্টাদিবিষয়কং চ তস্মিন্ পরস্তৎপরঃ তৎপরশ্চাদরবান্। আদরশ্চ বিহিততপঃকরণং ভূত্বা সম্ভূয় মুদ্রাণাং

সর্ব্বমঙ্গলপ্রদ আদিনাথ ঈশ্বর পূর্ব্বোক্ত প্রকারে দশবিধ মুদ্রা কহিয়াছেন। উক্ত দশ মুদ্রার মধ্যে এক একটি মুদ্রাও যোগী সাধকদিগের অণিমাদি অষ্টসিদ্ধি প্রদান করিয়া থাকে। ১২৮।

যিনি গুরুপরম্পরা প্রাপ্ত মুদ্রার উপদেশ প্রদান করেন, তিনিই শ্রীগুরু, অর্থাৎ সর্ব্বগুরুশ্রেষ্ঠ, তিনিই প্রভু এবং তিনিই ঈশ্বর ॥ ১২৯ ।

যে ব্যক্তি পূর্ব্বোক্ত উপদেষ্টা গুরুর বাক্যানুসারে আসন, প্রাণায়াম ও যুক্ত আহার বিহারাদিতে তৎপর হইয়া পুনঃ পুনঃ মহামুদ্রাদির অভ্যাসে

অণিমাদিগুণৈঃ সার্দ্ধং লভতে কালবঞ্চনম্ ॥ ১৩০ ॥

ইতি শ্রীস্বাত্মারামযোগীন্দ্রবিরচিতায়াং হঠপ্রদীপিকায়াং
মুদ্রাবিধানং নাম তৃতীয়োপদেশঃ ॥ ৩ ॥

মহামুদ্রাদীনামভ্যাসঃ পৌনঃ পুন্যেনাবর্ত্তনং তস্মিন্ মুদ্রাভ্যাসে সমাহিতঃ সাবধানঃ পুরুষোঽণিমাদিগুণৈরণিমাদিসিদ্ধিভিঃ সার্দ্ধং সাকং কালস্য মৃত্যোর্বঞ্চনং প্রতারণং লভতে প্রাপ্নোতি ॥ ১৩০ ॥

ইতি শ্রীহঠপ্রদীপিকাব্যাখ্যায়াং ব্রহ্মানন্দকৃতায়াং জ্যোৎস্নাভিধায়াং
মুদ্রাকথনং নাম তৃতীয়োপদেশঃ ॥ ৩ ॥

যত্নবান্ হয়েন, তিনি অণিমাদি অষ্টসিদ্ধি লাভ করিয়া মৃত্যুকে জয় করিতে পারেন ॥ ১৩০ ॥

ইতি তৃতীয়োপদেশঃ ॥ ৩ ॥

চতুর্থোপদেশঃ।

নমঃ শিবায় গুরবে নাদবিন্দুকলাত্মনে।
নিরঞ্জনপদং যাতি নিত্যং যত্র পরায়ণঃ॥ ১॥

প্রথমদ্বিতীয়তৃতীয়োপদেশোক্তানামাসনকুম্ভকমুদ্রাণাং ফলভূতং রাজ-যোগং বিবক্ষুঃ স্বাত্মারামঃ শ্রেয়াংসি বহুবিঘ্নানীতি তত্র বিঘ্নবাহুল্যস্য সম্ভবাত্তন্নিবৃত্তয়ে শিবাভিন্নগুরুনমস্কারাত্মকং মঙ্গলমাচরতি নম ইতি। শিবায় সুখরূপায়েশ্বরাভিন্নায় বা। তদুক্তং। নমস্তে নাথ ভগবন্ শিবায় গুরুরূপিণ ইতি। গুরবে দেশিকায় যদ্বা গুরবে সর্ব্বান্তর্যামিতয়া নিখিলোপদেষ্ট্রে শিবায়েশ্বরায়। তথা চ পাতঞ্জলসূত্রং। স পূর্ব্বেষামপি গুরুঃ কালেনানবচ্ছেদাৎ। নমঃ প্রহ্বীভাবোঽস্তু। কীদৃশায় শিবায় গুরবে নাদ-বিন্দুকলাত্মনে কাংস্যঘণ্টানির্হ্রাদবদনুরণনং নাদঃ। বিন্দুরনুস্বারোত্তরভাবী ধ্বনিঃ। কলা নাদৈকদেশস্তা আত্মা স্বরূপং যস্য স তথা তস্মৈ। নাদ-বিন্দুকলাত্মনা বর্ত্তমানায়েত্যর্থঃ। তত্র নাদবিন্দুকলাত্মনি শিবে গুরৌ নিত্যং প্রতিদিনং পরায়ণোঽবহিতঃ পুমান্। এতেন নাদানুসন্ধানপরায়ণ ইত্যুক্তং পূর্ব্বপাদেন গুরুশিবয়োরভেদশ্চ সূচিতঃ। অঞ্জনং মায়ো-

---

স্বাত্মারাম যোগী প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় উপদেশে যে সকল আসন কুম্ভক ও মুদ্রা বলিয়াছেন, এইক্ষণ সেই সকল আসনাদির ফলস্বরূপ রাজযোগ বলিবেন, কিন্তু শুভকার্য্যে অনেক প্রকার বিঘ্নের সম্ভব আছে, অতএব বিঘ্ন নিবারণার্থ শিবরূপী গুরুর নমস্কারাত্মক মঙ্গলাচরণ করিতেছেন।—যিনি শিব, অর্থাৎ সুখস্বরূপ ও ঈশ্বর, সেই সর্ব্বান্তর্যামী সর্ব্বোপদেশক গুরুকে নমস্কার করি। পাতঞ্জলসূত্রে লিখিত আছে যে, তিনি কালানবচ্ছিন্নপ্রযুক্ত পূর্ব্বতনদিগেরও গুরু। ইনি নাদ, বিন্দু ও কলা-স্বরূপে বর্ত্তমান আছেন। যে সাধক উক্তরূপ ঈশ্বরাভিন্ন শিবরূপী

অথেদানীং প্রবক্ষ্যামি সমাধিক্রমমুত্তমম্।

পাধিস্তদ্রহিতং নিরঞ্জনং শুদ্ধং পদ্যতে গম্যতে যোগিভিরিতি পদং ব্রহ্ম যাতি প্রাপ্নোতি। তথা চ বক্ষ্যতি। নাদানুসন্ধানসমাধিভাজমিত্যাদিনা॥ ১॥

সমাধিক্রমং প্রতিজানীতে অথেতি। অথাসনকুম্ভকমুদ্রাকথনানন্তরমিদানীমস্মিন্নবসরে সমাধিক্রমং প্রত্যাহারাদিরূপং প্রবক্ষ্যামি প্রকর্ষেণ বিবিচ্য বক্ষ্যামীত্যন্বয়ঃ। কীদৃশং সমাধিক্রমং উত্তমং শ্রীআদিনাথোক্তসম্পাদনকোটিসমাধিপ্রকারেষূৎকৃষ্টং। পুনঃ কীদৃশং মৃত্যুং কালং হন্তি নিবারয়তীতি মৃত্যুঘ্নং স্বেচ্ছয়া দেহত্যাগজনকং তত্ত্বজ্ঞানোদয়মনোনাশবাসনাক্ষয়ৈঃ সুখস্য জীবন্মুক্তিসুখস্যোপায়ং প্রাপ্তিসাধনং পুনঃকীদৃশং পরং ব্রহ্মানন্দকরং প্রারব্ধকর্ম্মক্ষয়ে সতি জীবব্রহ্মণোরভেদেনাত্যন্তিকব্রহ্মানন্দপ্রাপ্তিরূপবিদেহমুক্তিকরং। তত্র নিরোধঃ সমাধিনা চিত্তস্য সসংস্কারাশেষবৃত্তিনিরোধে শান্তঘোরমূঢ়াবস্থানিবৃত্তৌ। জীবন্নেবেহ বিদ্বান্ হর্ষশোকাভ্যাং বিমুচ্যত ইত্যাদিশ্রুত্যুক্তনির্ব্বিকারস্বরূপাবস্থিতিরূপা জীব-

শুরুতে নিরত আছেন, তিনি নিরঞ্জন পদ, অর্থাৎ পরব্রহ্মকে লাভ করিয়া থাকেন॥ ১॥

ইতিপূর্ব্বে আসন, কুম্ভক ও মুদ্রা কহিয়াছি, এইক্ষণ বিশেষ বিবেচনাপূর্ব্বক প্রত্যাহারাদিরূপ সমাধিক্রম কহিতেছি।—শ্রীআদিনাথ যত প্রকার ক্রম কহিয়াছেন, তাহাদিগের মধ্যে এই ক্রমই সর্ব্বোৎকৃষ্ট। এই সমাধিক্রম মৃত্যুঘ্ন, অর্থাৎ যিনি উক্ত ক্রমানুসারে সমাধি আশ্রয় করিতে পারেন, তাহার মৃত্যু হয় না, তিনি ইচ্ছা করিলে দেহ ত্যাগ করিতে পারেন। উক্ত সমাধি আশ্রয় করিতে পারিলে তত্ত্বজ্ঞানের উদয় হয়, তাহাহইলেই মনোনাশ ও বাসনাক্ষয় হইয়া জীবন্মুক্তিরূপ সুখলাভ হইয়া থাকে। আর এই সমাধিক্রম ব্রহ্মানন্দপ্রদ, অর্থাৎ এই সমাধিতে প্রারব্ধ কর্ম্মের ক্ষয় হয়, তাহাহইলেই জীব ও ব্রহ্মের অভেদ জ্ঞান হইয়া

মৃত্যুঘ্নং চ সুখোপায়ং ব্রহ্মানন্দকরং পরম্ ॥ ২ ॥

মুক্তির্ভবতি। পরমমুক্তিস্তু প্রাপ্তভোগান্তেঽন্তঃকরণগুণানাং প্রতিপ্রসবেনৌপাধিকরূপাত্যন্তিকনিবৃত্তাবাত্যন্তিকং স্বরূপাবস্থানং প্রতিপ্রসবসিদ্ধং। ব্যুত্থাননিরোধসমাধিসংস্কারা মনসি লীয়ন্তে। মনোঽস্মিতায়ামস্মিতা মহতি মহান্ প্রধান ইতি চিত্তগুণানাং প্রতিপ্রসবঃ প্রতিসর্গঃ স্বকারণে লয়ঃ। নমু জীবন্মুক্তস্য ব্যুত্থানে ব্রাহ্মণোঽহং মনুষ্যোঽহমিত্যাদিব্যবহারদর্শনাচ্চিত্তাদিভিরৌপাধিকভাবজননাদম্লেন দুগ্ধস্যেব স্বরূপচ্যুতিঃ স্যাদিতি চেন্ন। সম্প্রজ্ঞাতসমাধাবনুভূতাত্মসংস্কারস্য তাত্ত্বিকত্বনিশ্চয়াৎ। অতাত্ত্বিকান্যথাভাবস্যাবিকারিত্বাপ্রয়োজকত্বাৎ অম্লেন দুগ্ধস্য দধিভাবস্তু তাত্ত্বিক ইতি। দৃষ্টান্তবৈষম্যাচ্চ পুরুষস্য স্বান্তঃকরণোপাধিকোঽহং ব্রাহ্মণ ইত্যাদিব্যবহারঃ স্ফটিকস্য জপাকুসুমসন্নিধানোপাধিরূপক এব ন তাত্ত্বিকঃ। জপাকুসুমাপগমে স্ফটিকস্য স্বস্বরূপস্থিতিবদন্তঃকরণস্য সকলবৃত্তিনিরোধে স্বরূপাবস্থিতিরচ্যুতৈব পুরুষস্য ॥ ২ ॥

অত্যন্ত ব্রহ্মানন্দ প্রাপ্তিরূপ বিদেহমুক্তি লাভ হইয়া থাকে। শ্রুতিতে লিখিত আছে যে, সমাধিদ্বারা চিত্তের নিরোধ হয়, চিত্ত নিরোধ হইলেই সংস্কার ও অন্যান্য বৃত্তি সকলেরও নিরোধ হইয়া থাকে, তাহাহইলে শাস্তাদি অবস্থা নিবৃত্তি পায়, এইরূপ হইলে বিদ্বান ব্যক্তি জীবদবস্থাতেই শোক ও দুঃখ হইতে মুক্ত হইয়া থাকেন। এই প্রকার নির্ব্বিকাররূপে অবস্থিতিই জীবন্মুক্তি। আর ভোগাবসানে অন্তঃকরণগুণের নিবৃত্তি হইলে ঔপাধিকরূপেরও আত্যন্তিক নিবৃত্তি হইয়া যে স্বস্বরূপে অবস্থান হয়, তাহাই পরমামুক্তি। মন অহঙ্কারে, অহঙ্কার মহত্তত্ত্বে এবং মহত্তত্ত্ব প্রকৃতিতে লয় পাইয়া থাকে, এইরূপে চিত্তের গুণ সকল স্ব স্ব কারণে লয় পায়। ইহাতে জানা যাইতেছে যে, জীবন্মুক্তের পুনরুত্থান হয়, যাহার ভাগ্যে পরমামুক্তি ঘটে, তাহার পুনরুত্থান হয় না ॥ ২ ॥

রাজযোগসমাধিশ্চ উন্মনী চ মনোন্মনী।
অমরত্বং লয়স্তত্ত্বং শূন্যাশূন্যং পরং পদম্ ॥ ৩ ॥
অমনস্কং তথা দ্বৈতং নিরালম্বং নিরঞ্জনম্।
জীবন্মুক্তিশ্চ সহজা তুর্য্যা চেত্যেকবাচকাঃ ॥ ৪ ॥
সলিলে সৈন্ধবং যদ্বৎ সাম্যং ভজতি যোগতঃ।
তথাত্মমনসোরৈক্যং সমাধিরভিধীয়তে ॥ ৫ ॥
যদা সংক্ষীয়তে প্রাণো মানসং চ প্রলীয়তে।

সমাধিপর্য্যায়ান্ বিশেষেণাহ। রাজযোগ ইত্যাদিনা শ্লোকদ্বয়েন। স্পষ্টং ॥ ৩ ॥ ৪ ॥

ত্রিভিঃ সমাধিমাহ সলিল ইতি। যদ্বদ্‌যথা সৈন্ধবং সিন্ধুদেশোদ্ভবং লবণং সলিলে জলে যোগতঃ সংযোগাৎ সাম্যং সলিলসাম্যং সলিলৈক্যং ভজতি প্রাপ্নোতি তথা তদ্বদাত্মা চ মনশ্চাত্মমনসী তয়োরাত্মমনসো-রৈক্যমেকাকারতা। আত্মনি ধারিতং মন আত্মাকারং সদাত্মসাম্যং ভজতি তাদৃশমাত্মমনসোরৈক্যং সমাধিরভিধীয়তে সমাধিশব্দেনোচ্যত ইত্যর্থঃ ॥ ৫ ॥ ৬ ॥ ৭ ॥

এইক্ষণ সমাধির পর্য্যায় কথিত হইতেছে।—রাজযোগ, সমাধি, উন্মনী, মনোন্মনী, অমরত্ব, লয়, তত্ত্ব, শূন্যাশূন্য, পরম্পদ, অমনস্ক, অদ্বৈত, নিরালম্ব, নিরঞ্জন, জীবন্মুক্তি, সহজা ও তুর্য্যা এই সকল শব্দ একার্থবাচক, অর্থাৎ উক্ত শব্দ সমুদায়ই সমাধিকে বুঝাইতেছে ॥ ৩-৪ ॥

এইক্ষণ শ্লোকত্রয়ে সমাধি নিরূপণ করিতেছেন।—যেমন সলিল ও সৈন্ধব মিলিত হইলে উভয়ই সমতা প্রাপ্ত হয়, সেইরূপ আত্মা ও মনের ঐক্য হইলে তাহাকেই সমাধি বলা যায়, অর্থাৎ যেমন সৈন্ধব জলের সহিত মিশ্রিত হইয়া জলভাব প্রাপ্ত হয়, সেইরূপ আত্মার সহিত মনের যোগ হইলেই মন আত্মভাব প্রাপ্ত হয়, ইহারই নাম সমাধি ॥ ৫ ॥

যখন প্রাণ ক্ষয় হয় এবং মন লয় পায়, তখন কেবল এক আত্মাই

তদা সমরসত্বং চ সমাধিরভিধীয়তে ॥ ৬ ॥
তৎসমং চ দ্বয়োরৈক্যং জীবাত্মপরমাত্মনোঃ।
প্রনষ্টসর্ব্বসঙ্কল্পঃ সমাধিঃ সোঽভিধীয়তে ॥ ৭ ॥
রাজযোগস্য মহাত্ম্যং কো বা জানাতি তত্ত্বতঃ।
জ্ঞানং মুক্তিঃ স্থিতিঃ সিদ্ধির্গুরুবাক্যেন লভ্যতে ॥ ৮ ॥
দুর্ল্লভো বিষয়ত্যাগো দুর্ল্লভং তত্ত্বদর্শনম্।

অথ রাজযোগপ্রশংসা। রাজযোগস্যেতি। রাজযোগস্যানন্তরমেবোক্তস্য মাহাত্ম্যং প্রভাবং তত্ত্বতো বস্তুতঃ কো বা জানাতি। ন কোঽপি জানাতীত্যর্থঃ। তত্ত্বতো বক্তুমশক্যত্বেঽপ্যেকদেশেন রাজযোগপ্রভাবমাহ। জ্ঞানং স্বস্বরূপাপরোক্ষানুভবে মুক্তির্ব্বিদেহমুক্তিঃ স্থিতির্নির্ব্বিকারস্বরূপাবস্থিতিরূপা জীবন্মুক্তিঃ সিদ্ধিরণিমাদির্গুরুবাক্যেন গুরুবচসা লভ্যতে। রাজযোগাদিতি শেষঃ ॥ ৮ ॥

দুর্ল্লভ ইতি। বিশেষেণ ষিণ্বন্ত্য বধ্নন্তি প্রমাতারং স্বসঙ্গেনেতি

সর্ব্বময় রূপে বিদ্যমান থাকেন, ইহাকেই পণ্ডিতগণ সমাধি বলিয়া কীর্ত্তন করেন ॥ ৬ ॥

জীব ও পরমাত্মার ঐক্যই সমতা, এইরূপ সমতা হইলে সর্ব্বসঙ্কল্প নষ্ট হইয়া যায়, এইরূপ অবস্থাকেই যোগিগণ সমাধি বলিয়া কীর্ত্তন করেন ॥ ৭ ॥

বক্ষ্যমাণ রাজযোগের মহাত্ম্য কে জানিতে পারে? বাস্তবিক সাধারণ লোকে কেহই রাজযোগের প্রকৃত মাহাত্ম্য জানেন না। তবে কিঞ্চিন্মাত্র বলা যাইতে পারে যে, গুরুবাক্যানুসারে রাজযোগ সাধন করিতে পারিলে তত্ত্বজ্ঞান জন্মে এবং বিদেহ মুক্তি হয়, তাহাহইলেই নির্ব্বিকার স্বরূপে অবস্থিতি, অর্থাৎ জীবন্মুক্তি এবং অণিমাদি অষ্টসিদ্ধি লাভ হইয়া থাকে ॥ ৮ ॥

ঐহিক পুত্র কলত্রাদি বিষয় পরিত্যাগ ও পারত্রিক স্বর্গ ভোগাদির

দুর্ল্লভা সহজাবস্থা সদ্‌গুরোঃ করুণাং বিনা ॥ ৯ ॥
বিবিধৈরাসনৈঃ কুম্ভৈর্ব্বিচিত্রৈঃ করণৈপরি।
প্রবুদ্ধায়াং মহাশক্তৌ প্রাণঃ শূন্যে প্রলীয়তে ॥ ১০ ॥
উৎপন্নশক্তিবোধস্য ত্যক্তনিঃশেষকর্ম্মণঃ।

বিষয়া ঐহিকা দারাদয় আমুষ্মিকাঃ সুধাদয়স্তেষাং ত্যাগো ভোগেচ্ছাভাবো দুর্ল্লভঃ। তত্ত্বদর্শনমাত্মাপরোক্ষানুভবঃ দুর্ল্লভং সহজাবস্থা তুর্য্যাবস্থা। সদ্‌গুরোঃ দৃষ্টিঃ স্থিরা যস্য বিনৈব দৃশ্যমিতি বক্ষ্যমাণলক্ষণস্য করুণাং দয়াং বিনেতি সর্ব্বত্র সম্বধ্যতে দুর্ল্লভা লব্ধুমশক্যা। দুঃ স্যাৎ কষ্টনিষেধয়োরিতি কোশঃ। গুরুকৃপয়া তু সর্ব্বং সুলভমিতি ভাবঃ। ৯ ॥

বিবিধৈরিতি। বিবিধৈরনেকবিধৈরাসনৈর্ম্মৎস্যেন্দ্রাদিপীঠৈর্ব্বিচিত্রৈর্নানাবিধৈঃ কুম্ভকৈঃ। বিচিত্রৈরিতি কাকাক্ষিগোলকন্যায়েনোভয়ত্র সম্বধ্যতে। বিচিত্রৈরনেকপ্রকারকৈঃ করণৈর্হঠসিদ্ধৌ প্রকৃষ্টোপকারকৈর্ম্মহামুদ্রাদিভির্ম্মহাশক্তৌ কুণ্ডলিন্যাং প্রবুদ্ধায়াং গতনিদ্রায়াং সত্যাং প্রাণো বায়ুঃ শূন্যে ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রলীয়তে প্রলয়ং প্রাপ্নোতি। ব্যাপারাভাবঃ প্রাণস্য প্রলয়ঃ ॥ ১০ ॥

উৎপন্নেতি। উৎপন্নো জাতঃ শক্তিবোধঃ কুণ্ডলীবোধো যস্য তস্য

অভিলাষ নিবৃত্তি, তত্ত্বদর্শন, অর্থাৎ অপরোক্ষরূপে আত্মসাক্ষাৎকার এবং সহজাবস্থা, অর্থাৎ সমাধি এই সকলই দুর্ল্লভ। সদ্‌গুরুর কৃপা না হইলে কেহ ঐহিক পারত্রিক বিষয় বাসনা পরিত্যাগ করিতে পারে না, কাহারও অপরোক্ষরূপে আত্মানুভব হয় না এবং কেহই সমাধি লাভ করিতে পারে না। পরন্তু শ্রীগুরুর কৃপা হইলে সকলই সুলভ হইয়া থাকে ॥ ৯ ॥

স্বস্তিকাদি বিবিধ আসন, নানাপ্রকার কুম্ভক এবং মুদ্রাদি অন্যান্য নানাবিধ হঠযোগ সাধনের কারণে মহাশক্তি কুণ্ডলিনী প্রবুদ্ধা হইলে প্রাণ বায়ু শূন্যে লয় পায়, অর্থাৎ ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রবেশ করিয়া সর্ব্বব্যাপার পরিত্যাগপূর্ব্বক স্থিরভাবে অবস্থান করিতে থাকে ॥ ১০ ॥

যে যোগী কুণ্ডলিনীকে প্রবোধিত করিতে পারিয়াছেন, যিনি

যোগিনঃ সহজাবস্থা স্বয়মেব প্রজায়তে ॥ ১১ ॥
সুষুম্নাবাহিনি প্রাণে শূন্যে বিশতি মানসে।
তদা সর্ব্বাণি কর্ম্মাণি নির্ম্মূলয়তি যোগবিৎ ॥ ১২ ॥

ত্যক্তানি পরিহৃতানি নিঃশেষাণি সমগ্রাণি কর্ম্মাণি যেন তস্য যোগিনঃ। আসনেন কায়িকব্যাপারে ত্যক্তে প্রাণেন্দ্রিয়েষু ব্যাপারস্তিষ্ঠতি। প্রত্যাহারধারণাধ্যানসম্প্রজ্ঞাতসমাধিভির্মানসিকব্যাপারে ত্যক্তে বুদ্ধৌ ব্যাপারস্তিষ্ঠতি। অসঙ্গো হ্যয়ং পুরুষ ইতি শ্রুতেরপরিণামী শুদ্ধঃ পুরুষঃ সত্ত্বগুণাত্মিকা পরিণামিনী বুদ্ধিরিতি। পরবৈরাগ্যেণ দীর্ঘকালসম্প্রজ্ঞাতাভ্যাসেনৈব বা বুদ্ধিব্যাপারে পরিত্যক্তে নির্ব্বিকারস্বরূপাবস্থিতির্ভবতি সৈব সহজাবস্থা তুর্য্যাবস্থা জীবন্মুক্তিঃ স্বয়মেব প্রযত্নান্তরং বিনৈব প্রজায়তে প্রাদুর্ভবতি। যেন ত্যজসি তত্ত্যজেতি নিঃসঙ্গঃ প্রজ্ঞয়া ভবেদিতি চ শ্রুতেঃ ॥ ১১ ॥

সুষুম্নেতি। প্রাণে বায়ৌ সুষুম্নাবাহিনি মধ্যনাড়ীপ্রবাহিনি সতি মানসেঽন্তঃকরণে শূন্যে দেশকালবস্তুপরিচ্ছেদহীনে ব্রহ্মণি বিশতি সতি তদা তস্মিন্ কালে যোগবিচ্চিত্তবৃত্তিনিরোধজ্ঞঃ সর্ব্বাণি কর্ম্মাণি সপ্রা-

---

নিঃশেষরূপে কায়িক ও মানসিক কর্ম্ম পরিত্যাগ করিয়াছেন, তাঁহার স্বয়ংই সজহাবস্থা অর্থাৎ সমাধি উপস্থিত হইয়া থাকে। আসনাদি করিলে কায়িক ব্যাপার পরিত্যক্ত হইয়া যায়, কেবল প্রাণ ও ইন্দ্রিয়ের ব্যাপার থাকে এবং প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সংপ্রজ্ঞাত সমাধিদ্বারা মানসিক ব্যাপার নিবৃত্ত হইয়া ঐ ব্যাপার বুদ্ধিতে বিদ্যমান থাকে। অনন্তর পরম বৈরাগ্য, অথবা দীর্ঘকাল সম্প্রজ্ঞাত সমাধির অভ্যাসদ্বারা বুদ্ধি ব্যাপার নিবৃত্ত হইলে নির্ব্বিকার স্বরূপে অবস্থিতি হয়, ইহাই সহজাবস্থা, অর্থাৎ জীবন্মুক্তি। শক্তিবোধ ও সর্ব্বকর্ম্ম পরিত্যাগ হইলে কোনরূপ যত্ন না করিলেও উক্ত সহজাবস্থা হইয়া থাকে ॥ ১১ ॥

যখন প্রাণবায়ু মধ্যনাড়ী সুষুম্নাতে প্রবাহিত হইতে থাকে এবং অন্তঃকরণ দেশ, কাল ও বস্তু পরিচ্ছেদ বিহীন ব্রহ্মেতে প্রবেশ করে?

অমরায় নমস্তুভ্যং সোঽপিকালস্ত্বয়া জিতঃ।
পতিতং বদনে যস্য জগদেতচ্চরাচরম্ ॥ ১৩ ॥
চিত্তে সমত্বমাপন্নে বায়ৌ ব্রজতি মধ্যমে।

রব্ধানি নির্ম্মূলানি করোতি নির্ম্মূলয়তি নির্ম্মূলশব্দাত্তৎ করোতীতি ণিচ্। ১২।

সমাধ্যভ্যাসেন প্রারব্ধকর্ম্মণোঽপ্যভিভবাজ্জিতকালং যোগিনং নমস্করোতি। অমরায়েতি। ন ম্রিয়ত ইত্যমরঃ তস্মা অমরায় চিরঞ্জীবিনে তুভ্যং যোগিনে নমঃ। সোঽপি দুর্ব্বারোঽপি কালো মৃত্যুস্ত্বয়া যোগিনা জিতোঽভিভূতঃ ইদং বাক্যং নমস্করণে হেতুঃ। স কঃ যস্য কালস্য বদনে মুখে এতদদৃশ্যমানং চরাচরং স্থাবরজঙ্গমং জগৎ সংসারঃ পতিতঃ। সোঽপি জগদ্ভক্ষকোঽপীত্যর্থঃ ॥ ১৩ ॥

পূর্ব্বোক্তমমরোল্যাদিকং সমাধিসিদ্ধাবেব সিদ্ধ্যতীতি সমাধিনিরূপণানন্তরং সমাধিসিদ্ধৌ তৎসিদ্ধিরিত্যাহ চিত্ত ইতি। চিত্তেঽন্তঃকরণে সমত্বং ধ্যেয়াকারবৃত্তিপ্রবাহত্বং আপন্নে প্রাপ্তে সতি বায়ৌ প্রাণে মধ্যমে

তখনই যোগবিদ্, অর্থাৎ চিত্তবৃত্তিনিরোধজ্ঞ সাধক সর্ব্ব কর্ম্ম নির্ম্মূলিত করিতে পারে। তখন প্রারব্ধ কর্ম্মও ক্ষয় পাইয়া থাকে ॥ ১২ ॥

যিনি সমাধির অভ্যাসদ্বারা প্রারব্ধ কর্ম্মের অভিভব করিয়া কালকে পরাজয় করিয়াছেন, সেই যোগীকে নমস্কার করিতেছেন। তুমি চিরজীবী যোগী, তোমাকে নমস্কার করি। যে কাল দুর্ব্বার, তুমি সেই কাল, অর্থাৎ মৃত্যুকে পরাজয় করিয়াছ। যে কালের বদনে এই পরিদৃশ্যমান স্থাবর জঙ্গমাত্মক জগৎ পতিত আছে, সেই জগদ্ভক্ষক কালও যখন তোমার নিকট অভিভূত হইয়াছে, তখন তোমাকেই নমস্কার কর্ত্তব্য ॥ ১৩ ॥

সমাধি সিদ্ধি হইলেই পূর্ব্বোক্ত বজ্রোলী, অমরোলী ও সহজোলী, এই সকল মুদ্রা সিদ্ধি হয়। অতএব সমাধি নিরূপণানন্তর সমাধিসিদ্ধিতে তাহাদিগেরও সিদ্ধি হয়, ইহাই বলিতেছেন।—যখন চিত্তের সমতা, অর্থাৎ

তদামরোলী বজ্রোলী সহজোলী প্রজায়তে ॥ ১৪ ॥
জ্ঞানং কুতো মনসি সম্ভবতীহ তাবৎ
প্রাণোঽপি জীবতি মনো ম্রিয়তে ন যাবৎ।

সুষুম্নায়াং ব্রজতি সতীতি চিত্তসমত্বে হেতুঃ। তদা তস্মিন্ কালে অমরোলী বজ্রোলী সহজোলী চ পূর্ব্বোক্তাঃ প্রজায়ন্তে নাজিতপ্রাণস্য ন চাজিতচিত্তস্য সিদ্ধ্যন্তীতি ভাবঃ ॥ ১৪ ॥

হঠভ্যাসং বিনা জ্ঞানং মোক্ষশ্চ ন সিদ্ধ্যতীত্যাহ জ্ঞানমিতি। যাবৎপ্রাণো জীবতি। অপিশব্দাদিন্দ্রিয়াণি জীবন্তি ন তু ম্রিয়ন্তে। যাবন্মনো ন ম্রিয়তে কিন্তু জীবত্যেব। ইড়াপিঙ্গলাভ্যাং বহনং প্রাণস্য জীবনং স্বস্ববিষয়গ্রহণমিন্দ্রিয়াণাং জীবনং নানাবিষয়াকারবৃত্ত্যুৎপাদনং মনসো জীবনং তত্তদভাবস্তত্তন্মরণমত্র বিবক্ষিতং। নন্থু স্বরূপতস্তেষাং নাশস্তাবন্মনস্যন্তঃকরণে জ্ঞানমাত্মাপরোক্ষানুভবঃ কুতঃ সম্ভবতি। ন কুতোপি প্রাণেন্দ্রিয়মনোবৃত্তীনাং জ্ঞানপ্রতিবন্ধকত্বাদিতি ভাবঃ। প্রাণো মনঃ ইদং

ধ্যেয়াকার বৃত্তি প্রবাহতা প্রাপ্ত হয় এবং প্রাণ মধ্যনাড়ী সুষুম্নাতে গমন করে, তথনই পূর্ব্বোক্ত বজ্রোলী, অমরোলী ও সহজোলী এই মুদ্রাত্রয় সিদ্ধ হয়। যাহার প্রাণ জয় ও চিত্তজয় হয় নাই, তাহার সিদ্ধি হয় না ॥ ১৪ ॥

হঠযোগ অভ্যাস না করিলে কোনরূপেও মোক্ষলাভ হইতে পারে না, এই অভিপ্রায়ে বলিতেছেন, যাবৎ প্রাণ এবং ইন্দ্রিয়ের মরণ হয়, কিন্তু মন জীবদবস্থায় থাকে (ইড়া ও পিঙ্গলা এই উভয় নাড়ীদ্বারা যে প্রাণবায়ু প্রবাহিত হয়, তাহাই প্রাণের জীবন, স্বীয় স্বীয় বিষয় গ্রহণ, অর্থাৎ চক্ষু যে রূপ দর্শন করে, কর্ণ যে শব্দ শ্রবণ করে, এই সকলই ইন্দ্রিয়গণের জীবন এবং নানাবিষয়েতে বৃত্তি যে উৎপাদন করে, তাহাই মনের জীবন। আর এই সকলের অভাবই প্রাণাদির মরণ, বাস্তবিক প্রাণাদির নাশ তাহাদিগের মরণ নহে) তাবৎ অন্তঃকরণে আত্মার অপরোক্ষানুভব কোনরূপেই সম্ভবে না। যেহেতু প্রাণ, ইন্দ্রিয় ও নানাবৃত্তি এই সমুদায়ই জ্ঞানের

প্রাণো মনো দ্বয়মিদং বিলয়ং নয়েদ্‌যো
মোক্ষং স গচ্ছতি নরো ন কথঞ্চিদন্যঃ ॥ ১৫ ॥

দ্বয়ং যোগী বিলয়ং নাশং নয়েৎ স মোক্ষমাত্যন্তিকস্বরূপাবস্থানলক্ষণং গচ্ছতি প্রাপ্নোতি। ব্রহ্মরন্ধ্রে নির্ব্ব্যাপারস্থিতিঃ প্রাণস্য লয়ঃ। ধ্যেয়াকারাবেশাৎ। বিষয়ান্তরেণাপরেণ মনসো লয়োঽন্যঃ। অলীনপ্রাণোঽলীনমনাশ্চ কথঞ্চিদুপায়শতেনাপি ন মোক্ষং প্রাপ্নোতীত্যর্থঃ। তদুক্তং যোগবীজে। নানাবিধৈর্ব্বিচারৈস্তু ন সাধ্যং জায়তে মনঃ। তস্মাত্তস্য জয়ঃ প্রায়ঃ প্রাণস্য জয় এব হীতি। নানামার্গৈঃ সুখদুঃখপ্রায়ং কৈবল্যং পরমং পদং। সিদ্ধমার্গেণ লভ্যেত নান্যথা শিবভাষিতমিতি চ। সিদ্ধমার্গো যোগমার্গঃ। এতেন যোগং বিনা জ্ঞানং মোক্ষশ্চ ন সিদ্ধ্যতীতি সিদ্ধং। শ্রুতিস্মৃতীতিহাসপুরাণাদিষু চেদং প্রসিদ্ধং। তথাহি অথ তদ্দর্শনাভ্যুপায়ো যোগ ইতি। তদ্দর্শনমাত্মদর্শনং। অধ্যাত্মযোগাধিগমেন দেবং মত্বা ধীরো হর্ষশোকৌ জহাতীতি। শ্রদ্ধাভক্তিধ্যানযোগাদবেদ ইতি।

প্রতিবন্ধক। যে যোগী প্রাণ ও মন এই উভয়কে বিলীন করিতে পারে, সেই যোগী আত্যন্তিকস্বরূপাবস্থানরূপ মোক্ষলাভ করিয়া থাকে, নির্ব্ব্যাপাররূপে ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থিতিই প্রাণের লয়। যে ব্যক্তির প্রাণলয় ও মনোলয় হয় নাই, সে কোনরূপেও মোক্ষলাভ করিতে পারে না, পরন্তু শত শত উপায় অবলম্বন করিলেও তাহা বিফল হইয়া যায়। যোগবীজ গ্রন্থে উক্ত আছে যে, নানাপ্রকার বিচার করিলেও মনের সমতা হয় না, অতএব মন ও প্রাণ ইহাদিগকে পরাজয় করা কর্ত্তব্য। শিব বলিয়াছেন যে, নানাবিধ মার্গে বিচরণ করিলে সুখ দুঃখ লাভ হয়, কিন্তু যোগমার্গে পরমপদ কৈবল্য লাভ হইয়া থাকে। অতএব জানা যাইতেছে যে, যোগ ব্যতিরেকে জ্ঞান বা মোক্ষ কিছুই হইতে পারে না। শ্রুতি, স্মৃতি, ইতিহাস ও পুরাণাদিতেও ইহাই প্রসিদ্ধ আছে যে, একমাত্র যোগানুষ্ঠানই আত্মদর্শনের প্রধান উপায়। ধীর ব্যক্তি অধ্যাত্মযোগদ্বারা পরমাত্মাকে জানিয়া হর্ষ ও শোক পরিত্যাগ করেন

যদা পঞ্চাবতিষ্ঠন্তে জ্ঞানানি মনসা সহ। বুদ্ধিশ্চ ন বিচেষ্টেত তামাহুঃ পরমাং গতিং। তাং যোগমিতি মন্যন্তে স্থিরামিন্দ্রিয়ধারণাং। অপ্রমত্তস্তদা ভবতীতি। যদাত্মতত্ত্বেন তু ব্রহ্মতত্ত্বং দয়োপমেনেহ যুক্তঃ প্রপশ্যেৎ। অজং ধ্রুবং সর্ব্বতত্ত্বৈর্বিশুদ্ধং জ্ঞাত্বা দেবং মুচ্যতে সর্ব্বপাশৈঃ। ব্রহ্মণে ত্বা মহস ওমিত্যাত্মানং যুঞ্জীতেতি ত্রিরুন্নতঃ স্থাপ্য সমশরীরঃ তদীন্দ্রিয়াণি মনসা সন্নিবেশ্য ব্রহ্মাহ্বয়েন প্রতরেত বিদ্বান্ স্রোতাংসি সর্ব্বাণি ভয়াবহানীতি। ওমিত্যেবং ধ্যায়থ আত্মানমিত্যাদ্যাঃ শ্রুতয়ঃ। যতিধর্ম্মপ্রকরণে মনুঃ। ভূতভাব্যানবেক্ষেত যোগেন পরমাত্মনঃ। দেহদ্বয়ং বিহায়াশু মুক্তো ভবতি বন্ধনাৎ। যাজ্ঞবল্ক্যস্মৃতৌ। ইজ্যাচারদমাহিংসাদানস্বাধ্যায়কর্ম্মণাং। অয়ং তু পরমো ধর্ম্মো যদ্যোগেনাত্মদর্শনং। মহর্ষিমাতঙ্গঃ। অগ্নিষ্টোমাদিকান্ সর্ব্বান্ বিহায় দ্বিজসত্তমঃ। যোগাভ্যাসরতঃ শান্তঃ পরং ব্রহ্মাধিগচ্ছতি। ব্রাহ্মণক্ষত্রিয়বিশাং স্ত্রীশূদ্রাণাং চ

এবং শ্রদ্ধা, ভক্তি, ধ্যান ও যোগ এই সকল কারণে চতুর্থাবস্থাতে পঞ্চজ্ঞানেন্দ্রিয় মনের সহিত বিদ্যমান থাকে এবং বুদ্ধিতে কোন চেষ্টা হয় না, তাহাকেই পরমাগতি বলে, আর স্থিররূপে ইন্দ্রিয় ধারণকে যোগ বলা যায়। যখন লোক ব্রহ্মতত্ত্ব দর্শন করে, তখনই অপ্রমত্ত হয় এবং সনাতন সর্ব্বতত্ত্ববিশুদ্ধ পরমদেবকে জানিতে পারিলেই মানব সর্ব্বপ্রকার বন্ধন হইতে মুক্ত হইয়া থাকে। আর হৃদয়ে ইন্দ্রিয়গণের সহিত মনঃসন্নিবেশ করিয়া যোগাভ্যাস করিলেই সাধক পরিত্রাণ পায়। ইত্যাদি বহু বহু শ্রুতিতেই যোগের মুক্তি সাধনত্ব উক্ত আছে। যতিধর্ম্ম প্রকরণে মনু বলিয়াছেন যে, পরমাত্মার যোগদ্বারা অতীত ও ভবিষ্যৎ পদার্থ দর্শন করিতে পারে এবং স্থূল সূক্ষ্ম উভয় শরীর পরিত্যাগ করিয়া ভববন্ধন হইতে মুক্ত হইয়া থাকে। যাজ্ঞবল্ক্য স্মৃতিতে লিখিত আছে যে, যোগদ্বারা যে আত্মদর্শন হয়, তাহাই যজ্ঞ, আবার ইহাই ইন্দ্রিয়দমন, অহিংসা, দান, স্বাধ্যায় ও অন্যান্য কর্ম্মের পরম ধর্ম্ম। মহর্ষি মাতঙ্গ বলিয়াছেন যে, দ্বিজোত্তম সাধক অগ্নিষ্টোমাদি সর্ব্বকর্ম্ম পরিত্যাগ করিয়া যোগাভ্যাসে রত ও শান্ত হইলে পরব্রহ্মকে জানিতে পারে। যোগভিন্ন অন্য এমন

পাবনং। শান্তয়ে কর্ম্মণামন্যদ্যোগান্নাস্তি বিমুক্তয়ে। দক্ষস্মৃতৌ ব্যতি-রেকমুখেনোক্তং। স্বসম্বেদ্যং হি তদ্ব্রহ্ম কুমারী স্ত্রীমুখং যথা। অযোগী নৈব জানাতি জাত্যন্ধো হি যথা ঘটমিত্যাদ্যাঃ স্মৃতয়ঃ। মহাভারতে যোগমার্গে ব্যাসঃ। অপি বর্গাবকৃষ্টস্তু নারী বা ধর্ম্মকাঙ্ক্ষিণী। তাবপ্যে-তেন মার্গেণ গচ্ছেতাং পরমাং গতিং। যদি বা সর্ব্বধর্ম্মজ্ঞো যদি বাপ্য-কৃতী পুমান্। যদিবা ধার্ম্মিকশ্রেষ্ঠো যদিবা পাপকৃত্তমঃ। যদিবা পুরুষ-ব্যাঘ্রো যদিবা ক্লৈব্যধারকঃ। নরঃ সেব্য মহাদুঃখং জরামরণসাগরং। অপি জিজ্ঞাসমানোঽপি শব্দব্রহ্মাতিবর্ত্তত ইতি। ভগবদ্গীতায়াং। যুঞ্জ-ন্নেবং সদাত্মানং যোগী নিয়তমানসঃ। শান্তিং নির্ব্বাণপরমাং মৎসংস্থা-মধিগচ্ছতি। যৎসাঙ্খ্যৈঃ প্রাপ্যতে স্থানমিত্যাদি চ। আদিত্যপুরাণে। যোগাৎ সংজায়তে জ্ঞানং যোগো মষ্যেকচিত্ততা। স্কন্দপুরাণে। আত্ম-জ্ঞানেন মুক্তিঃ স্যাত্তচ্চ যোগাদৃতে নহি। স চ যোগশ্চিরং কালমভ্যাসা-

---

কোন কর্ম্ম নাই যে, সেই কর্ম্ম ব্রাহ্মণ ক্ষত্রিয়, বৈশ্য, শূদ্র ও স্ত্রী ইহাদিগকে পবিত্র করিতে পারে এবং শান্তিপ্রদান করে বা মুক্তি দিতে পারে। দক্ষ স্মৃতিতে লিখিত আছে যে. কুমারী স্ত্রীর মুখের ন্যায় পরব্রহ্ম স্বসং-বেদ্য। যেমন জন্মান্ধ ব্যক্তি ঘটাদি পদার্থ দেখিতে পায় না, সেইরূপ অযোগী ব্যক্তি ব্রহ্মকে জানিতে পারে না, ইত্যাদি বহু বহু স্মৃতিতে যোগই মুক্তির কারণ বলিয়া জানা যায়। মহাভারতে যোগমার্গে ব্যাস বলিয়া-ছেন যে, ধর্ম্মাদি চতুর্ব্বর্গাভিলাষী পুরুষ ও ধর্ম্মকাঙ্ক্ষিণী নারী, ইহারা উভয়ই যোগমার্গে পরমাগতি লাভ করিতে পারে, সর্ব্বধর্ম্মজ্ঞ হউক, অকৃতী মনুষ্য হউক, ধার্ম্মিকশ্রেষ্ঠ হউক, কিম্বা ক্লীব হউক, তাহারা এই জরামরণময় মহাসাগররূপী সংসারে মহাদুঃখ সেবন করিয়াও যদি পরমাত্মাকে জানিতে ইচ্ছা করে, তাহাহইলে শব্দব্রহ্মের অতি বর্ত্তন করিবে। ভগবদ্গীতাতে শ্রীকৃষ্ণ বলিয়াছেন যে, যোগী ব্যক্তি নিয়ত-চিত্ত হইয়া সর্ব্বদা আত্মাতে যোগ করত নির্ব্বাণ মুক্তিরূপা শান্তিলাভ করে এবং আমাতে স্থিতি করিয়া থাকে। আদিত্য পুরাণে লিখিত আছে যে, যোগদ্বারা জ্ঞান জন্মে এবং যোগদ্বারা চিত্তের একাগ্রতা হয়।

দেব সিদ্ধ্যতি। কূর্ম্মপুরাণে শিববাক্যং। অতঃপরং প্রবক্ষ্যামি যোগং পরমতুর্ল্লভং। যেনাত্মানং প্রপশ্যন্তি ভানুমন্তমিবেশ্বরং। যোগাগ্নির্দ্দহতি ক্ষিপ্রমশেষং পাপপঞ্জরং ॥ প্রসন্নং জায়তে জ্ঞানং জ্ঞানান্নির্ব্বাণমৃচ্ছতি। গরুড়পুরাণে। তথা যতেত মতিমান্ যথা স্যান্নির্বৃ্তিঃ পরা। যোগেন লভ্যতে সা তু ন চান্যেন তু কেনচিৎ। ভবতাপেন তপ্তানাং যোগো হি পরমৌষধং। পরাবরপ্রসক্তা ধীর্যস্য নির্ব্বেদসম্ভবা। স চ যোগাগ্নিনা দগ্ধ-সমস্তক্লেশসঞ্চয়ঃ। নির্ব্বাণং পরমং নিত্যং প্রাপ্নোত্যেব ন সংশয়ঃ। সংপ্রাপ্তযোগসিদ্ধিস্তু পূর্ণো যস্ত্বাত্মদর্শনাৎ। ন কিঞ্চিদ্দৃশ্যতে কার্য্যং তেনৈব সকলং কৃতং। আত্মারামঃ সদা পূর্ণঃ সুখমাত্যন্তিকং গতঃ। অতস্তস্যাপি নির্ব্বেদঃ পরানন্দময়স্য চ। তপসা ভাবিতাত্মানো যোগিনঃ

স্কন্দ পুরাণে লিখিত আছে যে, আত্মজ্ঞানে মুক্তি হয় বটে, কিন্তু তাহা যোগ ব্যতিরেকে ঘটে না এবং চিরকাল অভ্যাস করিলে যোগ সিদ্ধি হইয়া থাকে। কূর্ম্মপুরাণে মহাদেব বলিয়াছেন যে, অতঃপর পরম-তুর্ল্লভ যোগ বলিব, যে যোগদ্বারা সাধকগণ আত্মাকে দর্শন করিতে পারে, যোগরূপ অগ্নি অশেষ পাপপঞ্জর দগ্ধ করে, আর যোগদ্বারা দিব্য-জ্ঞান জন্মে এবং সেই জ্ঞান হইতেই লোক সকল নির্ব্বাণপদ পাইয়া থাকে। গরুড়পুরাণে লিখিত আছে যে, যাহাতে পরমাশান্তি লাভ হইতে পারে, মতিমান্ ব্যক্তি সেইরূপ যত্ন করিবে, পরন্তু কেবল যোগদ্বারাই ঐ পরমাশান্তিলাভ হইতে পারে, অন্য কোন কারণে উহা লাভ করা যায় না, যাহারা সংসারতাপে পরিতপ্ত হইয়াছে, তাহাদিগের পক্ষে যোগই পরম ঔষধ। যাহার সংসারে বিরক্তি জন্মিয়াছে এবং বুদ্ধিও পরব্রহ্মে আসক্ত হইয়াছে, সেই ব্যক্তি যোগাগ্নিদ্বারা সমস্ত ক্লেশ দগ্ধ করিতে পারে এবং নিঃসংশয় নির্ব্বাণপদ পাইয়া থাকে। যে ব্যক্তি আত্মজ্ঞান লাভ করিয়া সম্পূর্ণ যোগসিদ্ধি করিয়াছে, সে কোন কার্য্যই অবশিষ্ট বিবেচনা করে না, তাহার সকল কার্য্যই সাধিত হইয়াছে এবং সে সর্ব্বদা আত্মজ্ঞানসুখে সন্তুষ্ট থাকিয়া আত্যন্তিক সুখলাভ করে, অতএব সেই পরমানন্দ ভোগীর সংসার বিরক্তি জন্মে। যাহারা তপস্যা-

সংযতেন্দ্রিয়াঃ। প্রতরন্তি মহাত্মানো যোগেনৈব মহার্ণবং। বিষ্ণুধর্ম্মেষু। যচ্ছ্রেয়ঃ সর্ব্বভূতানাং স্ত্রীণামপ্যুপকারকং। অপি কীটপতঙ্গানাং তন্নঃ শ্রেয়ঃ পরং বদ। ইত্যুক্তঃ কপিলঃ পূর্ব্বং দেবৈর্দ্দেবর্ষিভিস্তথা। যোগ এব পরং শ্রেয়স্তেষামিত্যুক্তবান্ পুরা। বাশিষ্ঠে দুঃসহা রাম সংসারবিষবেগবিষূচিকা। যোগগারুড়মন্ত্রেণ পাবনেনোপশাম্যতি।

নন্থ তত্ত্বমস্যাদিবাক্যৈরপ্যপরোক্ষপ্রমাণং ভবতীতি কিমর্থমতিশ্রমসাধ্যে যোগে প্রয়াসঃ কার্য্যঃ। ন চ বাক্যজন্যজ্ঞানস্যাপরোক্ষত্বে প্রামাণসম্ভব ইতি বাচ্যং। তত্ত্বমস্যাদিবাক্যজন্যং জ্ঞানমপরোক্ষং অপরোক্ষবিষয়কত্বাৎ। চাক্ষুষঘটাদিপ্রত্যক্ষবদিত্যনুমানস্য প্রমাণত্বাৎ। ন চ বিষয়গতাপরোক্ষত্বস্য নীরূপত্বাদ্ধেত্বসিদ্ধিরিতিবাচ্যং। অজ্ঞানবিষয়চিত্ততত্তাদাত্ম্যাপন্নত্বান্যতররূপস্য তস্য সুনিরূপত্বাৎ। যথা হি ঘটাদৌ চক্ষুঃসন্নি-

---

দ্বারা আত্মাকে নিযুক্ত হইয়া ইন্দ্রিয়গণকে সংযত করিয়াছে, সেই সকল মহাত্মা যোগিগণ যোগদ্বারাই সংসাররূপ মহাসাগরের পার হইতে পারে। বিষ্ণুপুরাণে লিখিত আছে যে, দেবগণ ও দেবর্ষিগণ কপিলকে জিজ্ঞাসা করিয়াছিলেন, মহাত্মন্! যাহা সর্ব্বভূতের মঙ্গলপ্রদ, স্ত্রীদিগের মহোপকারসাধক, সেই শ্রেয়স্কর কর্ম্ম আমাদিগকে বল, তখন কপিল বলিলেন, একমাত্র যোগই সকলের মঙ্গলপ্রদ। যোগবাশিষ্ঠে লিখিত আছে যে, বশিষ্ঠমুনি শ্রীরামকে বলিয়াছিলেন, সংসারবিষে যে বিসূচিকারোগ জন্মে, তাহা অতি দুঃসহ, কেবল যোগরূপ গারুড়মন্ত্রদ্বারাই সেই রোগের শান্তি হইয়া থাকে।

যদি বল "তত্ত্বমসি" ইত্যাদি বাক্যদ্বারাই অপরোক্ষরূপে আত্মদর্শন হইতে পারে, তবে আর অতিশ্রমসাধ্য যোগাভ্যাসের নিমিত্ত প্রয়াস কেন? ইহাতে আবার যদি বলি, বাক্যদ্বারা অপরোক্ষ জ্ঞান হইতে পারে না, ইহা বলা যায় না, কারণ অপরোক্ষ বিষয়ত্বহেতু "তত্ত্বমসি" ইত্যাদি বাক্যে অপরোক্ষজ্ঞানই জন্মিয়া থাকে, বাস্তবিক ঘটাদির চাক্ষুষ প্রত্যক্ষেরন্যায় অনুমানও প্রমাণ বলিয়া পরিগৃহীত হয়। আর বিষয়গত অপরোক্ষজ্ঞানের নীরূপত্বপ্রযুক্ত হেতু অসিদ্ধি হয়, ইহাও বলা

কর্ষেণান্তঃকরণবৃত্তিদশায়াং তদধিষ্ঠানচৈতন্যাজ্ঞাননিবৃত্তৌ তচ্চৈতন্যস্যাজ্ঞানবিষয়তা তদ্ঘটস্যাজ্ঞানবিষয়চৈতন্যতাদাত্ম্যাপন্নত্বং চাপরোক্ষত্বং। তথা তত্ত্বমস্যাদিবাক্যেন শুদ্ধচৈতন্যাকারান্তঃকরণবৃত্ত্যুত্থাপনে সতি তদজ্ঞানস্য নিবৃত্তত্বেনৈব তত্ত্বস্যাজ্ঞানবিষয়ত্বাচ্চৈতন্যস্যাপরোক্ষত্বমিতি ন হেত্বসিদ্ধিঃ। ন চাপ্রয়োজকত্বং জ্ঞানগম্যত্বাপরোক্ষত্বং প্রত্যক্ষপরোক্ষবিষয়কত্বেন প্রয়োজকত্বাৎ। নত্বিন্দ্রিয়জন্যত্বং মনস ইন্দ্রিয়ত্বাভাবেন সুখাদিপরত্বে ব্যভিচারাৎ। অথবাভিব্যক্তচৈতন্যাভিন্নতয়া ভাসমানত্বং বিষয়স্যাপরোক্ষত্বং। অভিব্যক্তত্বং চ নিবৃত্তাবরণকত্বং পরোক্ষবৃত্তিস্থলে বাবরণনিবৃত্ত্যভাবান্নাতিব্যাপ্তিঃ। সর্পাদিভ্রমজনকদোষবতস্তু নায়ং সর্পঃ কিন্তু রজ্জুরিতি বাক্যেন জায়মানা বৃত্তিস্তু নাবরণং নিবর্ত্তয়তীতি তত্র পরোক্ষ এব বিষয়ঃ। বেদান্তবাক্যজন্যং চ জ্ঞানমাবরণনিবর্ত্তকত্বাদপরোক্ষমেব তন্মন-

---

যায় না, যেহেতু অজ্ঞানবিষয়ক চিত্ত এবং সেই চিত্ত তাদাত্ম্য ইহাদিগের অন্যতররূপে নিরূপিত আছে। যেমন ঘটাদিতে চক্ষুঃসন্নিকর্ষবশত যখন অন্তঃকরণের বৃত্তি হয়, তখন তদধিষ্ঠান চৈতন্যদ্বারা অজ্ঞান নিবৃত্তি হইলে সেই চৈতন্যের অজ্ঞানবিষয়তা এবং তদ্ঘটের অজ্ঞানবিষয় চৈতন্য-তাদাত্ম্যাপন্নত্বই অপরোক্ষত্ব, সেইরূপ তত্ত্বমসিপ্রভৃতি বাক্যদ্বারা শুদ্ধ চৈতন্যাকার বৃত্তির উত্থান হইলে তদজ্ঞানের নিবৃত্তিদ্বারাই তত্ত্বের অজ্ঞানবিষয়ত্বপ্রযুক্ত চৈতন্যের অপরোক্ষত্ব সিদ্ধি আছে; সুতরাং হেতুর অসিদ্ধি দোষ হইল না এবং অপ্রয়োজকত্বদোষও নাই, কারণ জ্ঞান গম্যত্বই অপরোক্ষত্ব; সুতরাং প্রত্যক্ষ পরোক্ষবিষয়কত্বহেতু প্রয়োজকত্বই আছে। আর ইন্দ্রিয়জন্যত্ব অপরোক্ষত্ব নহে, যেহেতু মনের ইন্দ্রিয়ত্বাভাবপ্রযুক্ত সুখাদিপরত্বে ব্যভিচার হইয়া উঠে, অথবা অভিব্যক্ত চৈতন্যাভিন্নতারূপে ভাসমানত্বই বিষয়ের অপরোক্ষত্ব এবং আবরণ নিবৃত্তিই অভিব্যক্তি। পরোক্ষবৃত্তি স্থানে আবরণ নিবৃত্তির অভাবহেতু অতিব্যাপ্তিদোষ হয় না। সর্পাদি ভ্রমজনক দোষবান্ ব্যক্তির "ইহা সর্প নহে, কিন্তু ইহা রজ্জু" এইরূপ বাক্যে যে বৃত্তি জন্মে, তাহা আবরণকে নিবৃত্তি করিতে পারে না, সেইস্থলে পরোক্ষই বিষয়।

নাদেঃ পূর্ব্বমুৎপন্নং। জ্ঞাননিবর্ত্তকপ্রমাণাসম্ভাবনাদিদোষসামান্যাভাববিশিষ্টস্যৈব তস্যাজ্ঞাননিবর্ত্তকত্বাৎ। কিঞ্চ তং ত্বৌপনিষদং পুরুষং পৃচ্ছামীতি শ্রুতিপ্রতিপন্নমুপনিষন্মাত্রাগম্যত্বং যোগগম্যত্বেনোপপন্নং স্যাৎ। তস্মাত্তত্ত্বমস্যাদিবাক্যাদেবাপরোক্ষমিতি চেন্ন। অনুমানস্যাপ্রয়োজনকত্বাৎ। নচ প্রত্যক্ষংপ্রতি নিরুক্তাক্ষসামান্যং প্রতীন্দ্রিয়ত্বেন কারণতয়া তজ্জন্যত্বস্যৈব প্রয়োজকত্বান্নিত্যানিত্যসাধারণপ্রত্যক্ষত্বে তু নকিঞ্চিৎপ্রয়োজকত্বমিতি তন্মতে তু প্রত্যক্ষবিশেষে ইন্দ্রিয়ং কারণং তদ্বিশেষে চ শব্দবিশেষ ইত্যেবং কার্য্যকারণভাবদ্বয়ং স্যাৎ। ন চ মনসোঽনিন্দ্রিয়ত্বং মনস ইন্দ্রিয়ত্বে বাধকাভাবাদিন্দ্রিয়াণাং মনোনাথ ইতি মনুষ্যমিবোদ্দিশ্য মনুষ্যাণাময়ং রাজেত্যাদিবদিন্দ্রিয়েম্বেব কিঞ্চিদুৎকর্ষং ব্রবীতি। ন তু তস্যাপ্যনিন্দ্রিয়ত্বং তত্ত্বং চ ষট্‌স্বথণ্ডোপাধিবিশেষ এব। অতএব কর্ম্মে-

---

বেদান্তবাক্যজন্য জ্ঞান আবরণ নিবৃত্তি করে বলিয়া তাহাকে অপরোক্ষ জ্ঞান বলা যায়, ঐ জ্ঞান মননাদির পূর্ব্বেই উৎপন্ন হয়। বাস্তবিক জ্ঞাননিবর্ত্তক প্রমাণের অসম্ভাবনাদি দোষ সামান্যাভাববিশিষ্ট মননাদির অজ্ঞান নিবর্ত্তকত্ব আছে। আর "আমি সেই উপনিষৎ প্রতিপাদ্য পুরুষকে জিজ্ঞাসা করিতেছি" এই শ্রুতি প্রতিপাদ্য উপনিষন্মাত্রাগম্যত্ব ও যোগগম্যত্বরূপে উপপন্ন হয়, অতএব তত্ত্বমস্যাদি বাক্যেই অপরোক্ষ জ্ঞান হইতে পারে, তাহা নহে, কারণ অনুমান প্রয়োজনসাধক হয় না। আর ইহাও বলা যায় না যে, প্রত্যক্ষের প্রতি ইন্দ্রিয়ত্বরূপে কারণতা হেতু সেই ইন্দ্রিয়জন্য জ্ঞানই প্রয়োজক, অতএব নিত্যানিত্য সাধারণ প্রত্যক্ষত্বেও কোন প্রয়োজকত্ব নাই। উক্ত মতে প্রত্যক্ষ বিশেষে ইন্দ্রিয়ের কারণতা এবং কোন কোন প্রত্যক্ষে শব্দবিশেষ মাত্র, এইরূপ দ্বিবিধ কার্য্যকারণভাব আছে। বিশেষতঃ মন ইন্দ্রিয় নহে, ইহাও প্রকৃতপক্ষ নহে, যেহেতু মনকে ইন্দ্রিয় বলিতে কোন বাধক দেখা যায় না। "মন ইন্দ্রিয়ের প্রভু" এই বাক্যেও মনকে ইন্দ্রিয় বলিয়া জানা যাইতেছে, অর্থাৎ যেমন "ইনি মনুষ্যের রাজা" এইরূপ বাক্যে রাজা মনুষ্য ভিন্ন নহে, ইহা প্রতীয়মান হয়, সেইরূপ "মন

ন্দ্রিয়ং তুপায়্বাদি মনোনেত্রাদি ধীন্দ্রিয়মিতি প্রত্যক্ষং স্বাদিন্দ্রিয়কম-প্রত্যক্ষমতীন্দ্রিয়মিতি চ শক্তিপ্রমাণভূতকোশেঽপীন্দ্রিয়াপ্রমাণকজ্ঞানস্যা-প্রত্যক্ষত্বং বদন্ মনস ইন্দ্রিয়ত্বজ্ঞাপকত্বং সংগচ্ছতে। ইন্দ্রিয়াণি দশৈকং চেতি গীতাবচনং মনস ইন্দ্রিয়ত্বে প্রমাণং। কিঞ্চ তত্ত্বমস্যাদিবাক্যজন্যং জ্ঞানং শাব্দং। শব্দজন্যত্বাদ্যজেতেত্যাদিবাক্যজন্যজ্ঞানবদিত্যনেনাপরোক্ষ-বিরোধিশাব্দত্বসাধকেন সৎ প্রতিপক্ষঃ। ন চেদমপ্রয়োজকং। শাব্দং প্রত্যেবং শব্দস্য জনকত্বেন লাঘবমূলকানুকূলতর্কাৎ। ত্বন্মতে তু শব্দাদপি প্রত্যক্ষস্বীকারেণ কার্য্যকারণভাবদ্বয়কল্পনে গৌরবং। অপিচ মনন-নিদিধ্যাসনাভ্যাং পূর্ব্বমপ্যুৎপন্নং। তব মতে পরোক্ষমপি নাজ্ঞাননিবর্ত্তক-মিত্যজ্ঞাননিবৃত্তিম্প্রতি বাধজ্ঞানত্বেনৈব হেতুত্বমিতি গৌরবং। মম তু সমাধ্যভ্যাসপরিপাকেনাসম্ভাবনাদি-সকলমল-রহিতেনান্তঃকরণেনাত্মনি

ইন্দ্রিয়ের নাথ” এই বাক্যেও মন ইন্দ্রিয় ভিন্ন নহে. ইহাই জানা যায়। তবে রাজার যেমন অন্যান্য মনুষ্যাপেক্ষায় কিছু উৎকর্ষ আছে, সেইরূপ অন্যান্য ইন্দ্রিয় হইতে মনের উৎকর্ষ জানা যায়, তাহাকে অনিন্দ্রিয় বলা যায় না, অতএব পায়ুপ্রভৃতি কর্ম্মেন্দ্রিয় এবং মনঃপ্রভৃতি জ্ঞানেন্দ্রিয় বলিয়া কোষাদিতে উক্ত হইয়াছে। আর ইন্দ্রিয়জন্য জ্ঞানই প্রত্যক্ষ এবং যাহা অতীন্দ্রিয়, তাহা অপ্রত্যক্ষ। এইরূপে শক্তিপ্রমাণভূত-কোষেও যে জ্ঞান ইন্দ্রিয় প্রমাণক নহে, তাহার অপ্রত্যক্ষত্ব বলিয়া মনের ইন্দ্রিয়ত্ব প্রতিপাদন করিয়াছেন। “ইন্দ্রিয় দশবিধ” এই গীতা বাক্যও মনের ইন্দ্রিয়ত্ব প্রতিপাদনে প্রমাণস্বরূপে বিদ্যমান আছে। পক্ষান্তরে বলিতেছেন যে, তত্ত্বমসি প্রভৃতি বাক্যে যে জ্ঞান জন্মে, উহা শব্দজন্য জ্ঞান। আর উক্তমতে শব্দজন্য জ্ঞানের প্রত্যক্ষত্ব স্বীকারে দ্বিবিধ কার্য্য কারণভাব কল্পনাতে গৌরব হইয়া উঠে। কিন্তু, মনন নিদিধ্যাসনাদিদ্বারা পূর্ব্বেই জ্ঞান উৎপন্ন হইতে পারে। তোমাদিগের মতে পরোক্ষজ্ঞানও অজ্ঞান নিবর্ত্তক হয় না; সুতরাং অজ্ঞান নিবৃত্তির প্রতি বাধজ্ঞানস্বরূপে হেতুতা সম্ভবে; সুতরাং গৌরব হইয়া পড়ে। আমাদিগের মতে সমাধির অভ্যাসের পরিপাক হইলেই অন্তঃকরণের

দৃষ্টে সতি দর্শনমাত্রাদেবাজ্ঞানে নিবৃত্তে ন কশ্চিদ্গৌরবাবকাশঃ। এষ সর্ব্বেষু ভূতেষু গূঢ়াত্মা ন প্রকাশতে। দৃশ্যতে ত্বগ্র্যয়া বুদ্ধ্যা সূক্ষ্ময়া সূক্ষ্মদর্শিভিঃ। যচ্ছেদ্বাঙ্মনসী প্রাজ্ঞ ইত্যারভ্যাজ্ঞাননিবৃত্ত্যর্থকেন মৃত্যুমুখাৎ-প্রমুচ্যত ইত্যন্তেন কঠবল্লীস্থমৃত্যূপদেশেন সম্মতোঽয়মর্থ ইতি ন কশ্চিদত্র বিবাদঃ ইতি। যদি তু মননাদেঃ পূর্ব্বমুৎপন্নং জ্ঞানং পরোক্ষমেবেতি ন প্রতিবন্ধত্বকৃতগৌরবমিতি মতমাদ্রিয়তে তদপি শ্রবণাদিভির্ম্মনঃসংস্কারে সিদ্ধেঽব্যবহিতোত্তরমাত্মদর্শনসম্ভবাত্তদুত্তরং বাক্যস্মরণাদিকল্পনং মহদ্গৌ-রবাপাদকমেব। নন্বু ন বয়ং কেবলেন তর্কেণ শব্দজন্যজ্ঞানস্যাপরোক্ষত্বং বদামঃ কিন্তু শ্রুত্যাপি। তথাহি। তং ত্বৌপনিষদং পুরুষং পৃচ্ছামীতি শ্রুত্যা চৌপনিষদত্বং পুরুষস্য নোপনিষজ্জন্যবুদ্ধিবিষয়মাত্রং প্রত্যক্ষাদিগম্যে-প্যৌপনিষদত্বে ব্যবহারাপত্তেঃ। যথা হি দ্বাদশকপালেঽষ্টানাং কপালানাং

অসম্ভবাদি দোষের নিবৃত্তি হয়, তাহাহইলেই সেই বিশুদ্ধান্তঃকরণে আত্মদর্শন হইলে দর্শনমাত্রই অজ্ঞাননিবৃত্তি হইয়া যায়; সুতরাং কোন গৌরবের সম্ভাবনা নাই। আর "এই আত্মা সর্ব্বভূতে গূঢ়ভাবে আছেন, সূক্ষ্মদর্শী ব্যক্তিরা নির্ম্মল সূক্ষ্ম বুদ্ধিদ্বারা তাঁহাকে দর্শন করিয়া থাকেন. এবং প্রাজ্ঞ আত্মাই বাক্য ও মন প্রদান করেন" ইত্যাদিরূপে আরম্ভ করিয়া অজ্ঞাননিবৃত্ত্যর্থক "মৃত্যুমুখাৎ প্রমুচ্যত ইত্যন্ত কঠবল্লীয় মৃত্যূপ-দেশদ্বারা উক্তার্থ সম্মত হইয়াছে; সুতরাং কোন বিবাদই রহিল না। যদি বল, মননাদির পূর্ব্বে যে জ্ঞান সমুৎপন্ন হয়, উহা পরোক্ষজ্ঞান, অতএব প্রতিবন্ধককৃত গৌরব নাই, তথাপি শ্রবণাদিদ্বারা মনঃসংস্কার সিদ্ধ হইলেই অব্যবহিত পরক্ষণে আত্মদর্শন সম্ভবহেতু পরক্ষণে বাক্য স্মরণাদি কল্পনাতে মহাগৌরবাপত্তি হয়। আমরা যে কেবল তর্কদ্বারা শব্দজন্য জ্ঞানকে পরোক্ষ বলিতেছি, এমত নহে, শ্রুতি প্রমাণেও শব্দ-জন্য জ্ঞানের পরোক্ষত্ব প্রতিপাদিত আছে। "তং ত্বৌপনিষদং পুরুষং পৃচ্ছামি" এই শ্রুতিতে পুরুষেরই উপনিষৎপ্রতিপাদ্যত্ব, উহা উপনিষ-জ্জন্য বুদ্ধিবিষয়ত্ব নহে, যেহেতু প্রত্যক্ষাদিগম্য উপনিষৎপ্রতিপাদ্য-ত্বেই ব্যবহার আছে, যেমন দ্বাদশ কপালমধ্যে অষ্টকপালসত্ত্বেও

সত্ত্বেঽপি দ্বাদশকপালসংস্কৃতেনাষ্টাকপালাদিব্যবহারঃ। যথা দ্বিপুত্রা-দাবেকপুত্রাদিব্যবহারঃ। তথাত্রাপি নান্যত্র তথা ব্যবহার ইতি। উপনিষন্মাত্রগম্যত্বমেব প্রত্যয়ার্থঃ। তচ্চ মনোগম্যত্বেঽনুপপন্ন মিতি চেন্ন। নহি প্রত্যয়েনোপনিষদ্ভিন্নং সর্ব্বং কারণত্বেন ব্যাবর্ত্ত্যতে। শব্দাপরোক্ষবাদিনা ত্বয়াপ্যাত্মপরোক্ষে মন আদীনাং করণত্বস্যাঙ্গীকারাৎ। কিন্তু পুরাণাদিশব্দান্তরমেব শ্রোতব্যঃ শ্রুতিবাক্যেভ্য ইতি স্মরণাৎ স চার্থো মমাপি সম্মত ইতি ন কিঞ্চিদেতৎ। প্রমাণান্তরব্যাবৃত্তৌ তাৎপর্য্যকল্পনং চাত্মপরোক্ষে শব্দস্য প্রমাণত্বে সিদ্ধ এব বক্তুমুচিতং। শব্দান্তরব্যাবৃত্তিতাৎপর্য্যং তু শ্রুত্যাদিসম্মতত্বাৎ কল্পয়িতুমুচিতমেব। এবং স্থিতে মনসৈবানুদ্রষ্টব্যং মনসৈবেদমাপ্তব্যমিত্যাদিশ্রুতয়োঽপ্যাঞ্জস্যেন প্রতিপাদিতা ভবেয়ুঃ। যত্তু কৈশ্চিদুক্তং। দর্শনবৃত্তিম্প্রতি মনোমাত্রস্যোপাদানত্বপরায়ত্তা শ্রুতয়ো ন বিরুদ্ধস্ত ইতি তদতীব বিচারাসহং। যতঃ প্রমাণাকাঙ্ক্ষায়াং প্রবৃ-

---

দ্বাদশ কপালসংস্কারে অষ্টকপালসংস্কার ব্যবহারসিদ্ধ, আর যেমন যাহার দুই পুত্র আছে, তাহারও একপুত্রব্যবহার হইয়া থাকে। সেইরূপ এইস্থলেও প্রত্যক্ষাদি গম্যে উপনিষৎপ্রতিপাদ্যত্ব ব্যবহার হয়, অন্যের এইরূপ ব্যবহার হয় না। আর যাহা উপনিষন্মাত্র গম্য, তাহা যে মনোগম্যে অনুপপন্ন, এমত নহে। প্রত্যয়দ্বারা উপনিষদ্ভিন্ন সমুদায়ই কারণত্বরূপে ব্যাবৃত্ত হয় না, যেহেতু শাব্দ জ্ঞানের অপরোক্ষত্ববাদী হইয়াও আত্মার পরোক্ষজ্ঞানে মনঃপ্রভৃতির করণত্ব স্বীকার করিয়া থাকে, কিন্তু শ্রুতিবাক্যেও পুরাণাদির শব্দান্তর শ্রোতব্য ইত্যাদি স্মরণ হেতু আচার্য্যমতই আমার সম্মত। প্রমাণান্তর ব্যাবৃত্তিতে যে তাৎপর্য্য কল্পনা, তাহা আত্মার পরোক্ষজ্ঞান শব্দের প্রমাণত্বে সিদ্ধি, ইহাই বলা যায়। আর শব্দান্তর ব্যাবৃত্তিতে যে তাৎপর্য্য, তাহা শ্রুত্যাদি সম্মত হেতু কল্পনা করা যায়। এই সিদ্ধান্ত হইলেই "মন দ্বারাই দেখিবে এবং মনদ্বারা লাভ করিবে" ইত্যাদি শ্রুতি সকলও অনায়াসে প্রতিপাদিত হয়। আর কেহ কেহ বলেন যে, দর্শনবৃত্তির প্রতি মনোমাত্রই কারণ, এই সকল শ্রুতিবিরুদ্ধ হয়, তাহা নিতান্তই বিচারাগ্রাহ্য, কারণ যে সকল শ্রুতি প্রমাণা-

স্তাস্তাঃ কথমুপাদানপরা ভবেয়ুঃ। কামঃ সঙ্কল্পো বিচিকিৎসেত্যাদি-শ্রুত্যা সাবধারণয়া সর্ব্বাসাং বৃত্তীনাং মনোমাত্রোপাদানকত্বে বোধিতে আকাঙ্ক্ষাভাবেনোপাদানতাৎপর্য্যকত্বেন বর্ণয়িতুং কথং শক্যেরন্। পূর্ব্বং দ্বিতীয়বল্ল্যাং প্রণবস্য ব্রহ্মবোধকত্বেনোক্তেস্তস্যাপ্যপরোক্ষহেতুত্বমিতি শঙ্কাং নিবারয়িতুং মনসৈবানুদ্রষ্টব্যমিত্যাদি সাবধারণবাক্যানীত্যেব বর্ণ-য়িতুং শক্যানি স্যুরিত্যলমতিবাগ্জালেন। বস্তুতস্তু যোগিনাং সমাধৌ দূরবিপ্রকৃষ্টপদার্থজ্ঞানং সর্ব্বশাস্ত্রপ্রসিদ্ধং ন পরোক্ষং। তদানীং পরোক্ষ-সামগ্র্যভাবাৎ। নাপি স্মরণং তেষাং পূর্ব্ববিশিষ্যানমুভবাৎ। নাপি সুখাদিজ্ঞানবৎ সাক্ষিরূপং অপসিদ্ধান্তাৎ। নাপ্যপ্রমাণকং প্রমাসামান্যে করণনিয়মাৎ। নাপি চক্ষুরাদিজন্যং তেষামসন্নিকর্ষাৎ তস্মান্মানসিকী প্রমৈব সা বাচ্যেতি মনস ইন্দ্রিয়ত্বং প্রমাণত্বং চ দূরমপহ্নবমেবেতি। যোঽপি যোগশ্রুত্যোঃ সমুচ্চয়ং কল্পয়ন্তি তেষামপি পূর্ব্বোক্তদূষণগণস্তদ-

---

কাঙ্ক্ষায় প্রবৃত্ত, তাহারা কিরূপে উপাদানপর হইতে পারে। আর "কামঃ সঙ্কল্পো বিচিকিৎসা" ইত্যাদি সাধারণ শ্রুতিদ্বারা বৃত্তি সমূ-হের মনোমাত্রোপাদানকত্ব বোধিত হইলে আকাঙ্ক্ষাভাবেও উপাদান তাৎপর্য্যকত্বরূপে বর্ণন করা যায় না। পূর্ব্বে দ্বিতীয় বল্লীতে প্রণবের বোধকত্ব কথন হেতু তাহারও অপরোক্ষ হেতুত্ব হয়, এই শঙ্কা নিবারণ করিতে "মনদ্বারাই দর্শন্ করিবে" এই সাধারণ বাক্য বর্ণন করা যায়; সুতরাং বহু বাক্যব্যয় নিষ্প্রয়োজন। বাস্তবিক যোগীর সমাধি হইলে তাহারা যে দূরবর্ত্তী ও বিপ্রকৃষ্ট পদার্থ জানিতে পারে, তাহা সর্ব্বশাস্ত্র প্রসিদ্ধ। কিন্তু যোগীদিগের ঐ জ্ঞান পরোক্ষ নহে, কারণ সেই সময়ে পরোক্ষজ্ঞানের কোন কারণই থাকে না এবং স্মরণও হইতে পারে না, যেহেতু যোগিগণের পূর্ব্বতন পদার্থের অনুভব হয় না এবং সুখাদি জ্ঞানের ন্যায় সাক্ষিস্বরূপও নহে, কারণ তাহাতে অপসিদ্ধান্ত হইয়া উঠে, অপ্রামাণ্য দোষও হয় না, যেহেতু প্রমাসামান্যেই করণ নিয়ম হয়। আর ঐ জ্ঞান চক্ষুরাদিজন্য নহে, কারণ তাহাতে চক্ষুর সন্নিকর্ষ নাই। অত-এব উক্ত জ্ঞানকে মানসিক প্রমাজ্ঞান বলা যায়; সুতরাং মনের ইন্দ্রিয়ত্ব

বস্তু এব। তস্মাদ্যোগজন্যসংস্কারসচিবমনোমাত্রগম্য আত্মেতি সিদ্ধং। ন চ কামিনীং ভাবয়তো ব্যবহিতকামিনীসাক্ষাৎকারস্যেব ভাবনাজন্যত্বেনাত্মসাক্ষাৎকারস্যাপ্রমাত্বপ্রসঙ্গঃ। অবাধিতবিষয়ত্বাৎ দোষজন্যত্বাভাবাচ্চ। কামিনীসাক্ষাৎকারস্য তু বাধিতবিষয়ত্বাদ্দোষজন্যত্বাচ্চাপ্রামাণ্যং ন। ভাবনাজন্যত্বাৎ। ন চ ভাবনাসমাধের্জ্ঞাপকত্বে প্রমাণান্তরাপাতঃ। তস্যা মনঃসহকারিত্বাৎ প্রমাণনিরূপণানিপুণৈর্নৈয়ায়িকাদিভিরপি যোগজপ্রত্যক্ষস্যালৌকিকপ্রত্যক্ষেঽন্তর্ভাবঃ কৃতঃ। যোগজালৌকিকসন্নিকর্ষেণ যোগিনো ব্যবহিতবিপ্রকৃষ্টসূক্ষ্মার্থমাত্মানমপি যথার্থং পশ্যন্তি। তথা চ পাতঞ্জলে সূত্রে। ঋতম্ভরা তত্র প্রজ্ঞা শ্রুতানুমানপ্রজ্ঞাভ্যামন্যবিষয়াবিশেষার্থত্বাত্তত্র সমাধৌ যা প্রজ্ঞাস্যাঃ শ্রুতং শ্রবণং শাব্দবোধঃ। অনুমননমনুমানং যৌক্তিকজ্ঞানং তদ্রূপপ্রজ্ঞাভ্যামন্যবিষয়া বিষয়াঃ কৃতঃ।

সিদ্ধ হইতেছে। যাহারা যোগ ও শ্রুতি উভয়ই তুল্য কল্পনা করে, তাহাদিগের মতে পূর্ব্বোক্ত দোষ সকল তদবস্থই হইতেছে। অতএব আত্মা যোগজন্য সংস্কারের সহকারী মনোমাত্রের গম্য, ইহা সিদ্ধ হইল। কোন পুরুষ কামিনীর সহিত কথোপকথন করিয়া দূরবর্ত্তী হইলে ভাবনাদ্বারা সেই কামিনীর সাক্ষাৎকার মনে করে, এইস্থলে যেমন কামিনীর সাক্ষাৎকারজ্ঞান অপ্রমা, আত্মসাক্ষাৎকারে সেইরূপ অপ্রমা প্রসঙ্গ হয় না। যেহেতু উক্ত জ্ঞানে বাধা বা দোষ জন্যত্ব নাই। ভাবনাদ্বারা যে কামিনীর সাক্ষাৎকার হয়, তাহা বাধিত বিষয় ও দোষজন্য; সুতরাং ঐ জ্ঞানকে প্রমাজ্ঞান বলা যায় না, অর্থাৎ দূরস্থিতা কামিনীর যে সাক্ষাৎকার, উহা কেবল ভাবনামাত্র, প্রকৃত পক্ষে কিছুই নহে। বিশেষতঃ ভাবনারূপ সমাধির জ্ঞাপকত্বে প্রমাণান্তর নাই। বাস্তবিক ভাবনা মনের সহকারী বিধায় আত্মপ্রমাণনিরূপণে নিপুণ নৈয়ায়িকাদিরা যোগজন্য প্রত্যক্ষকে অলৌকিক প্রত্যক্ষের অন্তর্ভূত করিয়াছেন। যোগজ অলৌকিক সন্নিকর্ষদ্বারা যোগিগণ ব্যবহিত বিপ্রকৃষ্ট পদার্থ এবং আত্মাকেও সাক্ষাৎ দর্শন করে। পাতঞ্জলসূত্রে লিখিত আছে যে, শ্রবণ, অর্থাৎ শাব্দবোধ, অনুমান, অর্থাৎ যৌক্তিকজ্ঞান, উক্তরূপ প্রজ্ঞাদ্বারা

বিশেষার্থত্বাৎ। বিশেষো নির্ব্বিকল্পোঽর্থো বিষয়ো যস্যাঃ সা তথা তস্যা ভাবস্তথাত্বং তস্মাচ্ছব্দস্যাপদার্থতাবচ্ছেদকপুরস্কারেণৈবানুমানস্য ব্যাপকতাবচ্ছেদকপুরস্কারেণৈব ধীজনকত্বনিয়মেন তদ্‌গ্রহণে যোগ্যবিশেষ্যমাত্রপরত্বাদিত্যর্থঃ। অত্র বাদরায়ণকৃতং ভাষ্যং। শ্রুতমাগমবিজ্ঞানং তৎসামান্যবিষয়ং নহ্যাগমেন শক্যো বিশেষোঽভিধাতুং কস্মান্নহি বিশেষেণ কৃতসঙ্কেতঃ শব্দইত্যারভ্য সমাধিপ্রজ্ঞানির্গ্রাহ্য এব সবিশেষো ভূতসূক্ষ্ম গতো বা পুরুষগতো বেতি। যোগবীজে। জ্ঞাননিষ্ঠো বিরক্তোঽপি ধর্ম্মজ্ঞোঽপি জিতেন্দ্রিয়ঃ। বিনা যোগেন দেবোঽপি ন মোক্ষং লভতে প্রিয়ে। কিঞ্চ। তদেব সক্তঃ সহ কর্ম্মণেতি লিঙ্গং মনো যত্র নিষিক্তমস্যেতি শ্রুতেঃ। কারণং গুণসঙ্গোঽস্য সদসদ্যোনিজন্মসু ইতি স্মৃতেশ্চ দেহাবসানসময়ে যত্র রাগাদ্যনুবদ্ধো ভবতি তামেব যোনিং জীবঃ প্রাপ্নোতীতি যোগহীনস্য জন্মান্তরং স্যাদেব মরণসময়ে সমুদ্ভূতবৈক্লব্যস্যাযোগিনা বারয়িতুমশক্যত্বাৎ। তদুক্তং যোগবীজে। দেহাবসানসময়ে চিত্তে যদ্যদ্বিভাবয়েৎ। তত্তদেব ভবেজ্জীব ইত্যেবং জন্মকারণং। দেহান্তে কিং

অন্য বিষয় পরিগৃহীত হয় না, নির্ব্বিকল্প কথনই উক্ত প্রজ্ঞার বিষয় হয়। বাদরায়ণভাষ্যেও ইহাই প্রতীত হইয়াছে। যোগবীজে লিখিত আছে যে, জ্ঞানবান সংসারবিরক্ত ধর্ম্মজ্ঞ জিতেন্দ্রিয় পুরুষ, কিম্বা কোন দেবও যোগ ব্যতিরেকে মোক্ষলাভ করিতে পারেন না। স্মৃতি প্রমাণে জানা যে, সৎ ও অসৎ যোনিতে যে জীবের জন্ম হয়, গুণযোগই তাহার কারণ, অর্থাৎ দেহাবসানকালে যাহাতে অনুরক্ত হইয়া থাকে, জীব সেই যোনি প্রাপ্ত হয়। যদি যোগদ্বারা পরমাত্মাতে আসক্ত হইয়া দেহত্যাগ করিতে পারে, তাহাহইলে আত্মাতে লীন হয়, তাহার আর জন্ম হয় না, আর যাহারা অযোগী, তাহারা মরণকালে চিত্ত স্থির রাখিতে পারে না, নানা বিষয়ে তাহাদিগের চিত্তসঞ্চার হয়; সুতরাং জন্মান্তর ভোগ করিয়া থাকে। যোগবীজে লিখিত আছে যে, দেহাবসানকালে চিত্তে যাহা যাহা ভাবনা করেন, জীব তাহাই ভজনা করে এবং তাহাই জীবের জন্মের কারণ। বর্ত্তমান দেহের পতন হইলে জীব পরজন্মে কি হইবে? তাহা

ভবেজ্জন্ম তত্র জানন্তি মানবাঃ। তস্মাজ্জ্ঞানঞ্চ বৈরাগ্যং জপশ্চ কেবলং শ্রমঃ। পিপীলিকা যদা লগ্না দেহে জ্ঞানাদ্বিমুচ্যতে। অসৌ কিং বৃশ্চিকৈর্দষ্টো দেহান্তে বা কথং সুখী। যোগিনাং তু যোগবলেনান্তকালেঽপ্যাত্মভাবনয়া মোক্ষ এবেতি ন ত্বাজ্জন্মান্তরং। তদুক্তং ভগবতা। প্রয়াণকালে মনসাঽচলেন ভক্ত্যা যুক্তো যোগবলেন চৈব ইত্যাদিনা। শতং চৈকা হৃদয়স্য নাড্য ইত্যাদি শ্রুতেশ্চ। ন চ তত্ত্বমস্যাদিবাক্যস্যাপরোক্ষজ্ঞানজনকত্বে তদ্বিচারস্য বৈয়র্থ্যমেবেতি শঙ্ক্যং। বাক্যবিচারজন্যজ্ঞানস্য যোগদ্বারাঽপরোক্ষজ্ঞানসাধনত্বাৎ। অত্র চ যোগবীজে। গৌরীশ্বরসম্বাদো মহানস্তি ততঃ কিঞ্চিল্লিখ্যতে। দেব্যুবাচ। জ্ঞানিনস্তু মৃতা যে বৈ তেষাং ভবতি কীদৃশী। গতিঃ কথয় দেবেশ কারুণ্যামৃতবারিধে। ঈশ্বর উবাচ। দেহান্তে জ্ঞানিনা পুণ্যাৎপাপাৎ ফলমবাপ্যতে। যাদৃশং তু ভবেত্তত্তদ্ভুক্ত্বা

জানে না, অতএব যাহাতে তত্ত্বজ্ঞান জন্মে ও বৈরাগ্যোদয় হয়, তাহাই করিবে এবং জপকার্য্যে নিরত থাকিবে। পিপীলিকা গাত্রে সংলগ্ন হইলেও যখন মনুষ্য জ্ঞানবিমুক্ত হয়, তখন তাহাকে বৃশ্চিকে দংশন করিলে অথবা তাহার দেহ পাত হইলে কিরূপে সে সুখী হইতে পারে। যোগী ব্যক্তির অন্তকালেও যোগবলে আত্মভাবনা দ্বারা মোক্ষলাভ হইয়া থাকে; সুতরাং তাহার জন্মান্তর হইতে পারে না। ভগবান বলিয়াছেন, যখন প্রাণ প্রয়াণসময় হইবে, তখন নিশ্চলমনে ভক্তিযুক্ত হইয়া যোগাশ্রয় করিয়া থাকিবে। আর ইহাও বলা যায় না যে, তত্ত্বমসি প্রভৃতি বাক্যদ্বারা অপরোক্ষ জ্ঞান জন্মিলে তত্ত্ববিচার ব্যর্থ হয়, কারণ বাক্যবিচারদ্বারা যে জ্ঞান জন্মে, তাহাই যোগদ্বারা অপরোক্ষ জ্ঞানের সাধন হইয়া থাকে। এই বিষয় যোগবীজে পার্ব্বতীশ্বরসংবাদে বাহুল্যরূপে বিবৃত আছে, এইস্থলে তাহার কিঞ্চিৎ লিখিত হইতেছে।—দেবী বলিলেন, হে করুণাসাগর! জ্ঞানীগণের মরণ হইলে তাহাদিগের কীদৃশী গতি হয়? তাহা কৃপা করিয়া আমাকে বলুন। মহাদেব কহিলেন, দেবি! জ্ঞানিগণ দেহান্তে পাপ পুণ্যের অনুরূপ গতিলাভ করিয়া থাকে, তাহারা যে যেরূপ কর্ম্ম করিয়াছে, তাহার ফলভোগ করিয়া পুনর্ব্বার জ্ঞানী হয়,

জ্ঞানী পুনর্ভবেৎ। পশ্চাৎ পুণ্যেন লভতে সিদ্ধেন সহ সঙ্গতিং। ততঃ সিদ্ধস্য কৃপয়া যোগী ভবতি নান্যথা। ততো নশ্যতি সংসারো নান্যথা শিবভাষিতং। দেব্যুবাচ। জ্ঞানাদেব হি মোক্ষং চ বদন্তি জ্ঞানিনঃ সদা। ন কথং সিদ্ধযোগঃ কিং মোক্ষদো ভবেৎ। ঈশ্বর উবাচ। জ্ঞানেনৈব হি মোক্ষো হি তেষাং বাক্যং তু নান্যথা। সর্ব্বে বদন্তি খড়্গেন জয়ো ভবতি তর্হি কিং। বিনা যুদ্ধেন বীর্য্যেণ কথং জয়মবাপ্নুয়াৎ। তথা যোগেন রহিতং জ্ঞানং মোক্ষায় নো ভবেৎ। ননু জনকাদীনাং যোগমন্তরেণাপ্যপ্রতিবদ্ধজ্ঞানমোক্ষয়োঃ শ্রবণাৎ কথং যোগাদেবাপ্রতিবদ্ধজ্ঞানং মোক্ষশ্চেতি চেৎ। উচ্যতে। তেষাং পূর্ব্বজন্মানুষ্ঠিতযোগজসংস্কারাজ্জ্ঞানপ্রাপ্তিরিতি পুরাণাদৌ শ্রূয়তে। তথাহি। জৈগীষব্যো যথা বিপ্রো যথা চৈবাসিতাদয়ঃ। ক্ষত্রিয়া জনকাদ্যাস্তু তুলাধারাদয়ো বিশঃ। সংপ্রাপ্তাঃ পরমাং

পরে পুণ্যবলে সিদ্ধ পুরুষের সঙ্গলাভ করে, অনন্তর সেই সিদ্ধ পুরুষের কৃপাবলে যোগী হইয়া থাকে এবং যোগসাধন করিতে করিতে সংসার মমতা বিনাশ পায়। ইহা শিববাক্য, কদাচ ইহার অন্যথা হয় না। পুনর্ব্বার দেবী কহিলেন, জ্ঞানিগণ বলিয়া থাকেন যে, জ্ঞানদ্বারাই মোক্ষ হইতে পারে, তবে সিদ্ধ পুরুষের সমাগমে যোগ কিরূপে মোক্ষ প্রদান করে? শঙ্কর কহিলেন। জ্ঞানিগণের বাক্য অন্যথা হয় না, বাস্তবিক জ্ঞানেই মোক্ষলাভ হয় বটে, কিন্তু সকলেই বলিয়া থাকে যে, খড়্গদ্বারা জয় হয়, পরন্তু যুদ্ধ ব্যতিরেকে কেবল বীর্য্যাদিদ্বারা জয় হইতে পারে না, অর্থাৎ যেমন যুদ্ধ না করিলে খড়্গ জয় প্রদান করিতে পারে না, সেইরূপ যোগসাধন না করিলে কেবল জ্ঞান মুক্তি দিতে পারে না। যদি বল, জনকাদির যোগব্যতিরেকেও অপ্রতিবদ্ধজ্ঞান ও মোক্ষের শ্রবণ আছে, তবে যোগদ্বারাই অপ্রতিবদ্ধজ্ঞান ও মোক্ষ হয়, ইহা কিরূপে সম্ভবিতে পারে? ইহাতে বক্তব্য এই যে, জনকাদির পূর্ব্বজন্মকৃত যোগজন্য সংস্কার ছিল, তাহাতে তাহাদিগের জ্ঞান ও মোক্ষ হইয়াছে, এইরূপ পুরণাদিতে শ্রুত আছে। জৈগীষব্য ও আসিতাদি বিপ্র, জনকাদি ক্ষত্রিয় এবং তুলাধারাদি বৈশ্য, ইহারা পূর্ব্বজন্মকৃত যোগবলে পরমা

সিদ্ধিং পূর্ব্বাভ্যস্তস্বযোগতঃ। ধর্ম্মব্যাধাদয়ঃ সপ্ত শূদ্রাঃ পৈলবকাদয়ঃ। মৈত্রেয়ী সুলভা শার্গী শাণ্ডিল্য চ তপস্বিনী। এতে চান্যে চ বহবো নীচযোনিগতা অপি। জ্ঞাননিষ্ঠাং পরাং প্রাপ্তাঃ পূর্ব্বাভ্যস্তস্বযোগত ইতি। কিঞ্চ পূর্ব্বজন্মানুষ্ঠিতযোগাভ্যাসপুণ্যতারতম্যেন কেচিদ্‌ব্রহ্মত্বং কেচিদ্‌ব্রহ্মপুত্রত্বং কেচিদ্দেবর্ষিত্বং কেচিদ্‌ব্রহ্মর্ষিত্বং কেচিন্মুনিত্বং চ প্রাপ্তাঃ সন্তি। তত্রোপদেশমন্তরেণৈবাত্মসাক্ষাৎকারবন্তো ভবেয়ুঃ। তথাহি। হিরণ্যগর্ভবশিষ্ঠনারদসনৎকুমারবামদেবশুকাদয়ো জন্মসিদ্ধা ইত্যেব পুরাণাদিষু শ্রূয়তে। যত্তু ব্রাহ্মণ এব মোক্ষাধিকারীতি শ্রূয়তে পুরাণাদৌ তদযোগিপরং। তদুক্তং গরুড়পুরাণে। যোগাভ্যাসো নৃণাং যেষাং নাস্তি জন্মান্তরাদৃতঃ। যোগস্য প্রাপ্তয়ে তেষাং শূদ্রবৈশ্যাদিকক্রমঃ। স্ত্রীত্বা-চ্ছূদ্রত্বমভ্যেতি ততো বৈশ্যত্বমাপ্নুয়াৎ। ততশ্চ ক্ষত্রিয়ো বিপ্রঃ কৃপা-

---

সিদ্ধিলাভ করিয়াছিলেন, আর ধর্ম্মব্যাধাদি সপ্তব্যাধ, পৈলবকাদি শূদ্র, মৈত্রেয়ী, সুলভা, শার্গী, শাণ্ডিল্যা এবং অন্যান্য বহু বহু নীচ জাতিরাও পূর্ব্বজন্মকৃত যোগাভ্যাসবলে জ্ঞানলাভ করিয়াছিল। বস্তুতঃ পূর্ব্বজন্ম-কৃত যোগাভ্যাসের তারতম্য বশতই কেহ ব্রহ্মত্ব, কেহ ব্রহ্মপুত্রত্ব, কেহ দেবর্ষিত্ব, কেহ ব্রহ্মর্ষিত্ব, কেহ মুনিত্ব, কেহবা ভক্তত্ব পাইয়াছেন। যোগীরা উপদেশ ব্যতিরেকেও আত্ম সাক্ষাৎকার লাভ করিয়াছেন, হিরণ্যগর্ভ, বশিষ্ঠ, নারদ, সনৎকুমার, বামদেব, শুকপ্রভৃতিরা আজন্ম সিদ্ধ বলিয়া পুরাণাদিতে শ্রুত আছে। আর যে কেবল ব্রাহ্মণই মোক্ষাধি-কারী বলিয়া শ্রুত আছে, তাহাতে বক্তব্য এই যে, যাহারা যোগবিহীন অথচ ব্রাহ্মণ নহে, তাহারা মোক্ষ পাইতে পারে না, বাস্তবিক যোগা-ভ্যাস করিলে ব্রাহ্মণ অব্রাহ্মণ সকলে মোক্ষলাভ করিতে পারে। গরুড়-পুরাণে লিখিত আছে যে, যে সকল মনুষ্যের জন্মান্তরে যোগাভ্যাস নাই, তাহাদিগের যোগপ্রাপ্তির নিমিত্ত শূদ্রত্ব বৈশ্যত্বাদি প্রাপ্তি হইয়া থাকে। প্রথমে স্ত্রীত্ব প্রাপ্তি হইয়া শূদ্রত্ব প্রাপ্তি হয়, অনন্তর জন্মান্তরে সেই শূদ্রের বৈশ্যত্বলাভ হইয়া থাকে, পরন্তু সেই বৈশ্য পর জন্মে ক্ষত্রিয় যোনিতে জন্মগ্রহণ করে এবং সেই ক্ষত্রিয় পর জন্মে ব্রাহ্মণ হয়, তৎ-

জ্ঞাত্বা সুষুম্নাসদ্ভেদং কৃত্বা বায়ুং চ মধ্যগম্।

হীনস্ততো ভবেৎ। অনূচানঃ স্মৃতো যজ্বা কর্ম্মন্যাসী ততঃ পরং। ততো জ্ঞানিত্বমভ্যেতি যোগী মুক্তিং ক্রমাল্লভেদিতি। শূদ্রবৈশ্যাদিক্রমাদ্যোগী ভূত্বা মুক্তিং লভেদিত্যর্থঃ। ইত্থং চ যোগে সর্ব্বাধিকারশ্রবণাদ্যোগোৎপন্ন-তত্বজ্ঞানেন সর্ব্ব এব মুচ্যন্ত ইতি সিদ্ধং। যোগিনস্তু ভ্রষ্টস্যাপি ন শূদ্রাদি-ক্রমঃ। শুচীনাং শ্রীমতাং গেহে যোগভ্রষ্টোঽভিজায়তে। অথবা যোগি-নামেবেত্যাদি ভগবদ্বচনাদিত্যলং॥ ১৫॥

প্রাণমনসোর্ল্লয়ং বিনা মোক্ষো ন সিদ্ধ্যতীত্যুক্তং। তত্র প্রাণলয়েন মনসোঽপি লয়ঃ সিদ্ধ্যতীতি তল্লয়রীতিমাহ। জ্ঞাত্বেতি। সদৈব সর্ব্বদৈব সুস্থানে শোভনে স্থানে স্বরাজ্যে ধার্ম্মিকে দেশ ইত্যাদ্যুক্তলক্ষণে স্থিত্বা স্থিতিং কৃত্বেত্যর্থঃ। সুষুম্না মধ্যনাড়ী তস্যাঃ সদ্ভেদং শোভনং ভেদন-প্রকারং জ্ঞাত্বা গুরুমুখাদ্বিদিত্বা বায়ুং প্রাণং মধ্যগং মধ্যনাড়ী সঞ্চারিণং

পরে সাঙ্গ বেদাধ্যয়ন করে, তৎপরে যাজ্ঞিক হয়, অনন্তর কর্ম্মাভ্যাস করে, কর্ম্মাভ্যাস করিতে করিতে যোগী হয় এবং যোগী হইলেই মুক্তি-লাভ করিতে পারে, এইরূপে ক্রমত শূদ্রত্বাদি প্রাপ্তির পর, যোগী হইয়া মুক্তিলাভ করে। উক্ত প্রকারে সকলেরই যোগে অধিকার শ্রবণহেতু যোগোৎপন্ন জ্ঞানদ্বারা সকলেই মুক্ত হইতে পারে, ইহা সিদ্ধ হইল। যোগীরা যোগভ্রষ্ট হইলেও তাহারা শূদ্রাদিরূপে জন্ম গ্রহণ করে না। যাহারা যোগভ্রষ্ট তাহারা শ্রীমান শুচি ব্যক্তির গৃহে জন্মিয়া থাকে, অথবা যোগীর গৃহে যোগভ্রষ্ট জন্ম গ্রহণ করে, ভগবদ্বাক্যে ইহাই জানা যায়॥ ১৫॥

পূর্ব্বে উক্ত হইয়াছে যে, প্রাণ ও মনের লয় ব্যতিরেকে মোক্ষ সিদ্ধি হয় না এবং প্রাণের লয় হইলে মনেরও লয়সিদ্ধি হয়, অতএব কিরূপে প্রাণের লয় হইয়া থাকে, তাহাই কথিত হইতেছে।—সর্ব্বদা শোভন রাজ্যে, অর্থাৎ ধার্ম্মিকাদিদেশে অবস্থিতি করিয়া উত্তমরূপে মধ্য নাড়ী সুষুম্নার ভেদন প্রকার জানিবে, অনন্তর প্রাণবায়ুকে সুষুম্নার মধ্যগত

স্থিত্বা সদৈব সুস্থানে ব্রহ্মরন্ধ্রে নিরোধয়েৎ ॥ ১৬ ॥
সূর্য্যাচন্দ্রমসৌ ধত্তঃ কালং রাত্রিন্দিবাত্মকম্।

কৃত্বা ব্রহ্মরন্ধ্রে মূর্দ্ধাবকাশে নিরোধয়েন্নিতরাং রুদ্ধং কুর্য্যাৎ। প্রাণস্য ব্রহ্মরন্ধ্রে নিরোধো লয়ঃ প্রাণলয়ে জাতে মনোঽপি লীয়তে। তদুক্তং বাশিষ্ঠে। অভ্যাসেন পরিস্পন্দে প্রাণানাং ক্ষয়মাগতে। মনঃ প্রশমমায়াতি নির্ব্বাণমবশিষ্যত ইতি। প্রাণমনসোর্ল্লয়ে সতি ভাবনাবিশেষরূপসমাধিসহকৃতেনান্তঃকরণেনাবাধিতাত্মসাক্ষাৎকারো ভবতি তদা জীবন্নেব মুক্তঃ পুরুষো ভবতি। ১৬।

প্রাণলয়ে কালজয়ো ভবতীত্যাহ। সূর্য্যাচন্দ্রমসাবিতি। সূর্য্যশ্চ চন্দ্রমাশ্চ সূর্য্যাচন্দ্রমসৌ। দেবতাদ্বন্দ্বে চেত্যানঙ্। রাত্রিশ্চ দিবা চ রাত্রিন্দিবং। অচতুরেত্যাদিনা নিপাতিতঃ। রাত্রিন্দিবং আত্মা স্বরূপং যস্য স রাত্রিন্দিবাত্মকস্তং রাত্রিন্দিবাত্মকং কালং সময়ং ধত্তো বিধত্তঃ কুরুতঃ। সুষুম্না সরস্বতী কালস্য সূর্য্যাচন্দ্রমোভ্যাং কৃতস্য রাত্রিন্দিবাত্মকস্য সময়স্য ভোক্ত্রী ভক্ষিকা বিনাশিকা। এতদ্গুহ্য রহস্যমুদাহৃতং কথিতং। অয়ং

করিয়া ব্রহ্মরন্ধ্রে নিরুদ্ধ করিবে। এইরূপে প্রাণকে ব্রহ্মরন্ধ্রে নিরুদ্ধ করিলেই প্রাণলয় হয় এবং প্রাণলয় হইলেই মনেরও লয় হইয়া থাকে। যোগবাশিষ্ঠে লিখিত আছে যে, যোগাভ্যাসদ্বারা প্রাণের ক্ষয় হইলে, অর্থাৎ প্রাণবায়ু সুষুম্নাদ্বারা সঞ্চরণ করিয়া ব্রহ্মরন্ধ্রে স্থিরভাবে অবস্থিতি করিলে মনও প্রশান্ত হইয়া থাকে, এইরূপ হইলেই নির্ব্বাণ লাভ হয়। প্রাণ ও মনের লয় হইলে ভাবনা বিশেষরূপ সমাধি সহকৃত অন্তঃকরণদ্বারা যখন আত্মসাক্ষাৎকার হয়, তখনই পুরুষের জীবন্মুক্তি হইয়া থাকে। ১৬ ॥

যিনি প্রাণকে লয়করিতে পারেন, তাঁহার নিকট কালও পরাজিত হয়, এই অভিপ্রায়ে বলিতেছেন।—সূর্য্য ও চন্দ্র ইহারা দিবা রাত্রিরূপ কাল ধারণ করিতেছে, সুষুম্না নাড়ীরূপা সরস্বতী সেই চন্দ্রসূর্য্যকৃত দিবারাত্রিস্বরূপ কালকে গ্রাস করেন, ইহা অতি গুহ্য কথা কথিত হইল।

ভোক্ত্রী সুষুম্না কালস্য গুহ্যমেতদুদাহৃতম্ ॥ ১৭ ॥
দ্বাসপ্ততিসহস্রাণি নাড়ীদ্বারাণি পঞ্জরে।

ভাবঃ। সার্দ্ধং ঘটিকাদ্বয়ং সূর্য্যো বহতি সার্দ্ধং ঘটিকাদ্বয়ং চন্দ্রো বহতি। যদা সূর্য্যো বহতি তদা দিনমুচ্যতে। যদা চন্দ্রো বহতি তদা রাত্রিরুচ্যতে। পঞ্চঘটিকামধ্যে রাত্রিন্দিবাত্মকঃ কালো ভবতি। লৌকিকাহোরাত্রমধ্যে যোগিনাং দ্বাদশাহোরাত্রাত্মকঃ কালব্যবহারো ভবতি। তাদৃশকালমানেন জীবানামায়ুর্ম্মানমস্তি। যদা সুষুম্নামার্গেণ বায়ুর্ব্রহ্মরন্ধ্রে লীনো ভবতি তদা রাত্রিন্দিবাত্মকস্য কালস্যাভাবাদুক্তং ভোক্ত্রী সুষুম্না কালস্যেতি। যাবদ্ব্রহ্মরন্ধ্রে বায়ুর্লীয়তে তাবদ্যোগিন আয়ুর্ব্বর্দ্ধতে। দীর্ঘকালাভ্যস্তসমাধির্যোগী পূর্ব্বমেব মরণকালং জ্ঞাত্বা ব্রহ্মরন্ধ্রে বায়ুং নীত্বা কালং নিবারয়তি স্বেচ্ছয়া দেহত্যাগং চ করোতীতি। ১৭।

দ্বাসপ্ততীতি। পঞ্জরে পঞ্জরবচ্ছিরাস্থিভির্ব্বদ্ধে শরীরে দ্বাভ্যামধিকা-

---

সার্দ্ধ ঘটিকাদ্বয় সূর্য্য নাড়ী, অর্থাৎ পিঙ্গলা প্রবাহিত হয় এবং তৎপর সার্দ্ধ ঘটিকা চন্দ্রনাড়ী, অর্থাৎ ইড়া প্রবাহিত হইয়া থাকে, যখন সূর্য্যনাড়ী প্রবাহিত হয়, তখন দিবা এবং যখন চন্দ্রনাড়ী বহিতে থাকে, তখন রাত্রি, এইরূপে পঞ্চ ঘটিকামধ্যে দিবারাত্রি হয়। লৌকিক দিবারাত্রিমধ্যে যোগিদিগের দ্বাদশ অহোরাত্র ব্যবহার হইয়া থাকে। এইরূপ কালানুসারেই জীবের আয়ুর পরিমাণ চলিতেছে। যখন সুষুম্নামার্গে প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে বিলীন হয়, তখন দিবারাত্রিরূপ কালের অভাব হয় বলিয়াই সুষুম্নাকে কালভোক্ত্রী বলা যায়; সুতরাং যাবৎ ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রাণবায়ু লীন থাকে, তাবৎ যোগীর আয়ুর বৃদ্ধি হয়। দীর্ঘকাল সমাধি অভ্যাস করিলে যোগীরা পূর্ব্বেই আপন আয়ুষ্কাল নির্ণয় করিয়া ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রাণস্থাপন পূর্ব্বক কালকে নিবারণ করিয়া থাকে এবং আপন ইচ্ছা হইলে দেহত্যাগ করিতে পারে। ১৭।

পঞ্জরের ন্যায় শিরা ও অস্থিদ্বারা বদ্ধ শরীরে দ্বিসপ্ততি সহস্র নাড়ী আছে, ঐ সকল নাড়ীই বায়ু প্রবেশের দ্বার, ইহাদিগের মধ্য নাড়ী

সুষুম্না শাম্ভবী শক্তিঃ শেষাস্ত্বেব নিরর্থকাঃ ॥ ১৮ ॥
বায়ুঃ পরিচিতো যস্মাদগ্নিনা সহ কুণ্ডলীম্।
বোধয়িত্বা সুষুম্নায়াং প্রবিশেদনিরোধতঃ ॥ ১৯ ॥

সপ্ততিঃ দ্বাসপ্ততিঃ দ্বাসপ্ততিসংখ্যাকানি সহস্রাণি দ্বাসপ্ততিসহস্রাণি নাড়ীনাং শিরাণাং দ্বারাণি বায়ুপ্রবেশমার্গাঃ সন্তি সুষুম্না মধ্যনাড়ী শাম্ভবী শক্তিরস্তি শং সুখং ভবত্যস্মাদ্ভক্তানামিতি শম্ভুরীশ্বরস্তস্যেয়ং শাম্ভবী। ধ্যানেন শম্ভুপ্রাপকত্বাৎ। শম্ভোরাবির্ভাবজনকত্বাদ্বা শাম্ভবী। যদ্বা শং সুখরূপো ভবতি তিষ্ঠতীতি শম্ভুরাত্মা তস্যেয়ং শাম্ভবী চিদভিব্যক্তিস্থান ত্বাদ্ধ্যানেনাত্মসাক্ষাৎকারহেতুত্বাচ্চ। শেষা ইড়াপিঙ্গলাদয়স্তু নিরর্থকা এব নির্গতোঽর্থঃ প্রয়োজনং যাসাং তা নিরর্থকাঃ পূর্ব্বোক্তপ্রয়োজনা-ভাবাৎ ॥ ১৮ ॥

বায়ুরিতি। যস্মাৎ পরিচিতোঽভ্যস্তো বায়ুস্তস্মাদগ্নিনা জঠরাগ্নিনা সহ কুণ্ডলীং শক্তিং বোধয়িত্বা অনিরোধতোঽপ্রতিবন্ধাৎ সুষুম্নায়াং সরস্বত্যাং প্রবিশেৎ বায়োঃ সুষুম্নাপ্রবেশার্থমভ্যাসঃ কর্ত্তব্য ইত্যর্থঃ ॥ ১৯ ॥

সুষুম্না শাম্ভবী শক্তি বিদ্যমান আছেন। এই শক্তি ভক্তদিগের সুখ প্রদান করে, এই নিমিত্তই ইহার শাম্ভবী নাম হইয়াছে অথবা এই শক্তি শম্ভুর আবির্ভাবের হেতু বিধায় ইহা শাম্ভবী নামে খ্যাত, কিম্বা চিৎস্বরূপ আত্মার অভিব্যক্তি স্থান, অর্থাৎ ইহার ধ্যানেই আত্মসাক্ষাৎকার হয় বলিয়াই ইহাকে শাম্ভবী শক্তি বলা যায়; সুতরাং এই নাড়ীই যোগি-দিগের কার্য্য সাধিকা। আর ইড়া পিঙ্গলা প্রভৃতি যে সকল নাড়ী আছে, তাহারা সাধকের উক্তরূপ প্রয়োজন সাধন করিতে পারে না বলিয়া তাহারা নিরর্থক ॥ ১৮ ॥

যাহাতে বায়ু পরিচিত হইতে পারে, এইরূপে জঠরাগ্নির সহিত কুণ্ড-লীকে পরিবোধিত করিয়া সুষুম্নারূপা সরস্বতীতে প্রবেশিত করিবে, অর্থাৎ যাহাতে অনায়াসে বায়ু সুষুম্না মধ্যে প্রবেশ করিতে পারে, তাহা অভ্যাস করিতে থাকিবে ॥ ১৯ ॥

সুষুম্নাবাহিনি প্রাণে সিদ্ধ্যত্যেব মনোন্মনী।
অন্যথা ত্বিতরাভ্যাসাঃ প্রয়াসায়ৈব যোগিনাম্ ॥ ২০ ॥
পবনো বধ্যতে যেন মনস্তেনৈব বধ্যতে।
মনশ্চ বধ্যতে যেন পবনস্তেন বধ্যতে ॥ ২১ ॥
হেতুদ্বয়ং তু চিত্তস্য বাসনা চ সমীরণঃ।

সুষুম্নেতি। প্রাণে সুষুম্নাবাহিনি সতি মনোন্মনী উন্মন্যবস্থা সিদ্ধ্যত্যেব। অন্যথা প্রাণে সুষুম্নাবাহিন্যসতি তু ইতরাভ্যাসাঃ সুষুম্নেতরাভ্যাসা যোগিনাং যোগাভ্যাসিনাং প্রয়াসায়ৈব ভবন্তীত্যর্থঃ ॥ ২০ ॥

পবন ইতি। যেন যোগিনা পবনঃ প্রাণবায়ুর্বধ্যতে বদ্ধঃ ক্রিয়তে তেনৈব যোগিনা মনো বধ্যতে। যেন মনো বধ্যতে তেন পবনো বধ্যতে। মনঃ পবনয়োরেকতরে বদ্ধে উভয়ং বদ্ধং ভবতীত্যর্থঃ ॥ ২১ ॥

হেতুদ্বয়ং তু চিত্তস্যেতি। চিত্তস্য প্রবৃত্তৌ হেতুদ্বয়ং কারণদ্বয়মস্তি কিন্তদিত্যাহ। বাসনা ভাবনাখ্যঃ সংস্কারঃ সমীরণঃ প্রাণবায়ুশ্চ তয়োর্বাসনাসমীরণয়োরেকস্মিন্বিনষ্টে সতি ক্ষীণে সতি তৌ দ্বাবপি বিনশ্যতঃ। অয়মাশয়ঃ। বাসনাক্ষয়ে সমীরণচিত্তে ক্ষীণে ভবতঃ। সমীরণে ক্ষীণে

প্রাণবায়ু সুষুম্না নাড়ীর মধ্যে প্রবাহিত হইলেই মনোন্মনী, অর্থাৎ উন্মনী অবস্থা সিদ্ধি হয়। আর প্রাণকে সুষুম্নাবাহী না করিতে পারিলে যোগাভ্যাসীদিগের কেবল পরিশ্রমই সার হয়, কোন ফলই হয় না ॥২০॥

যে যোগী প্রাণকে বদ্ধ করিতে পারিয়াছেন, তাঁহার মনও বদ্ধ হয়, আর যিনি মনকে বদ্ধ করিয়াছেন, তাঁহার প্রাণও বদ্ধ থাকে। প্রাণ ও মন উভয়ের মধ্যে একটিকে বদ্ধ করিতে পারিলে উভয়ই বদ্ধ থাকে ॥২১॥

চিত্তের প্রবৃত্তির প্রতি বাসনা, অর্থাৎ ভাবনাখ্য সংস্কার এবং প্রাণবায়ু, এই উভয়ই কারণ। এই বাসনা ও প্রাণ ইহাদিগের মধ্যে একটি ক্ষীণ হইলে উভয়ই বিনাশ পায়, অর্থাৎ বাসনা ক্ষয় পাইলে প্রাণ ও চিত্ত ক্ষীণ হয়, প্রাণ ক্ষীণ হইলে চিত্ত ও বাসনা ক্ষয় পায় এবং চিত্তের

তয়োর্ব্বিনষ্ট একস্মিংস্তৌ দ্বাবপি বিনশ্যতঃ ॥ ২২ ॥
মনো যত্র বিলীয়েত পবনস্তত্র লীয়তে।

চিত্তবাসনে ক্ষীণে ভবতঃ। চিত্তে ক্ষীণে সমীরণবাসনে ক্ষীণে ভবতঃ। তদুক্তং বাশিষ্ঠে। দ্বে বীজে রাম চিত্তস্য প্রাণস্পন্দনবাসনে। একস্মিংশ্চ তয়োর্নষ্টে ক্ষিপ্রং দ্বে অপি নশ্যতঃ। তত্রৈব ব্যতিরেকেণোক্তং। যাব-দ্বিলীনং ন মনো ন তাবদ্বাসনাক্ষয়ঃ। ন ক্ষীণা বাসনা যাবচ্চিত্তং তাবন্ন শাম্যতি। ন যাবদ্যাতি বিজ্ঞানং ন তাবচ্চিত্তসংক্ষয়ঃ। যাবন্ন চিত্তোপ-সমো ন তাবত্তত্ত্ববেদনং। যাবন্ন বাসনানাশস্তাবত্তত্ত্বাগমঃ কুতঃ। যাবন্ন তত্ত্বসংপ্রাপ্তির্ন তাবদ্বাসনাক্ষয়ঃ। তত্ত্বজ্ঞানং মনোনাশো বাসনাক্ষয় এব চ। মিথঃ কারণতাং গত্বা দুঃসাধ্যানি স্থিতান্যতঃ। ত্রয় এতে সমং যাবন্ন স্বভ্যস্তা মুহুর্মুহুঃ। তাবন্ন তত্ত্বসংপ্রাপ্তির্ভবত্যপি সমাশ্রিতৈঃ ॥ ২২ ॥

ক্ষয় হইলেও বাসনা এবং প্রাণ ক্ষীণ হইয়া থাকে। যোগবাশিষ্ঠে উক্ত আছে যে, বশিষ্ঠ মুনি শ্রীরামকে বলিয়াছেন, হে রাম! প্রাণবায়ুর স্পন্দন ও বাসনা এই দুইটি চিত্তের মূল কারণ, ইহাদিগের একটী নষ্ট হইলে তৎক্ষণাৎ দুইটি বিনাশ পায়। ঐ যোগবাশিষ্ঠে ব্যতিরেকভাবে উক্ত আছে যে, যাবৎ মন বিলীন না হয়, তাবৎ বাসনা ক্ষয় পায় না, আর যাবৎ বাসনার ক্ষয় না হয়, তাবৎ চিত্ত শান্ত হইতে পারে না। যাবৎ তত্ত্বজ্ঞানোদয় না হয়, তাবৎ চিত্তের সংশয় দূর হয় না, আর যাবৎ চিত্তের শান্তি না হয়, তাবৎ তত্ত্বজ্ঞান জন্মে না। যেহেতু যাবৎ বাসনার নাশ না হয়, তাবৎ কিরূপে তত্ত্বজ্ঞান হইতে পারে, যাবৎ তত্ত্বজ্ঞানের উদয় হয় না, তাবৎ বাসনা ক্ষয় হয় না; সুতরাং তত্ত্বজ্ঞান, মনোনাশ এবং বাসনাক্ষয়, ইহারা পরস্পরের কারণ, ইহাদিগকে সাধন করা দুঃসাধ্য, অতএব এই সকলই বর্ত্তমান থাকে। যাবৎ বাসনা, চিত্ত ও প্রাণ এই তিনের সমতা না হয়, তাবৎ তত্ত্বজ্ঞান হইতে পারে না ॥ ২২ ॥

যে আধারে মন বিলীন হয়, সেই আধারে পবন, অর্থাৎ প্রাণবায়ু

পবনো লীয়তে যত্র মনস্তত্র বিলীয়তে ॥ ২৩ ॥

দুগ্ধাম্বুবৎসংমিলিতাবুভৌ তৌ
তুল্যক্রিয়ৌ মানসমারুতৌ হি।
যতো মরুত্তত্র মনঃপ্রবৃত্তির্যতো
মনস্তত্র মরুৎপ্রবৃত্তিঃ ॥ ২৪ ॥

মন ইতি। যত্র যস্মিন্নাধারে মনো লীয়তে তত্র তস্মিন্নাধারে পবনো বিলীয়ত ইত্যন্বয়ঃ ॥ ২৩ ॥

দুগ্ধাম্বুবদিতি। দুগ্ধাম্বুবৎ ক্ষীরনীরবৎ সম্মিলিতৌ সম্যক্ মিলিতৌ তাবুভৌ দ্বাবপি মানসমারুতৌ মানসং চ মরুতশ্চ মানসমারুতৌ চিত্ত-প্রাণৌ তুল্যক্রিয়ৌ তুল্যাসমা ক্রিয়া প্রবৃত্তির্যয়োস্তাদৃশৌ ভবতঃ। তুল্য-ক্রিয়ত্বমেবাহ। যতইতি। যতঃ যত্র সার্ব্ববিভক্তিকস্তসিঃ। যস্মিন্ চক্রে মরুদ্বায়ুঃ প্রবর্ত্ততে তত্র তস্মিন্ চক্রে মনঃপ্রবৃত্তিঃ মনসঃ প্রবৃত্তির্ভবতি। যতো যস্মিন্ চক্রে মনঃ প্রবর্ত্ততে তত্র তস্মিন্ চক্রে মরুৎপ্রবৃত্তিঃ বায়োঃ প্রবৃত্তির্ভবতীত্যর্থঃ। তদুক্তং বাশিষ্ঠে। অবিনাভাবিনী নিত্যং জন্তূনাং

লয় পাইয়া থাকে, আর যে আধারে পবন, অর্থাৎ প্রাণবায়ুর লয় হই-য়াছে, সেই আধারে মনও বিলীন হইয়া থাকে ॥ ২৩ ॥

যেমন দুগ্ধ ও জল ইহারা মিলিত হইয়া থাকে, সেইরূপ প্রাণ ও মন ইহারা একত্রিত হইয়া অবস্থিতি করে, অর্থাৎ উহাদিগের একরূপ প্রবৃত্তি হয়, যেহেতু যে চক্রে বায়ু প্রবৃত্ত হয়, সেই চক্রে মনের প্রবৃত্তি হইয়া থাকে, আর যে চক্রে মনের প্রবৃত্তি হয়, সেই চক্রে প্রাণবায়ু প্রবৃত্ত হইয়া থাকে। যোগবাশিষ্ঠে উক্ত আছে যে, জন্তুগণে প্রাণ ও চিত্ত ইহারা অবিনাভাবসম্বন্ধশালী, অর্থাৎ উহাদিগের মধ্যে একটি যেখানে থাকে, সেই স্থানে দুইটিই দেখা যায়, আর যেখানে একটির অভাব হয়, সেই স্থানে দুইটিরই অভাব হয়। পুষ্প ও গন্ধ এবং তিল ও তৈল ইহাদিগের একের বিদ্যমানতাতেই উভয়ের বিদ্যমানতা এবং

তত্রৈকনাশাদপরস্য নাশ
একপ্রবৃত্তেরপরপ্রবৃত্তিঃ।
অধ্বস্তয়োশ্চেন্দ্রিয়বর্গবৃত্তিঃ
প্রধ্বস্তয়োর্ম্মোক্ষপদস্য সিদ্ধিঃ ॥ ২৫ ॥

প্রাণচেতসী। কুসুমামোদবন্মিশ্রে তিলতৈলে ইবাস্থিতে। কুরুতশ্চ বিনাশেন কার্য্যং মোক্ষাখ্যমুত্তমমিতি। ২৪।

তত্রেতি। তত্র তয়োর্ম্মানসমারুতয়োর্ম্মধ্যে একস্য মানসস্য মারুতস্য বা নাশাল্লয়াদপরস্যান্যস্য মারুতস্য মানসস্য বা নাশোলয়ো ভবতি। এক-প্রবৃত্তেরেকস্য মানসস্য মারুতস্য বা প্রবৃত্তের্ব্ব্যাপারাদপরপ্রবৃত্তিরপরস্য মারুতস্য মানসস্য বা প্রবৃত্তির্ব্ব্যাপারো ভবতি। অধ্বস্তয়োরলীনয়োর্ম্মান-সমারুতয়োঃ সতোরিন্দ্রিয়বর্গবৃত্তিরিন্দ্রিয়সমুদায়স্য স্বস্ববিষয়ে প্রবৃত্তি-র্ভবতি। প্রধ্বস্তয়োঃ প্রলীনয়োস্তয়োঃ সতোর্ম্মোক্ষপদস্য মোক্ষাখ্যপদস্য সিদ্ধির্নিষ্পত্তির্ভবতি। তয়োর্লয়ে পুরুষস্য স্বরূপেঽবস্থানাদিত্যর্থঃ। তত্রাপি সাধ্যঃ পবনস্য নাশঃ ষড়ঙ্গযোগাদিনিষেবণেন। মনোবিনাশস্তু গুরোঃ

একের অভাবেই উভয়ের অভাব, সেইরূপ মন ও প্রাণের পরস্পর সম্বন্ধ আছে। এই মন ও প্রাণ ইহারা বিনষ্ট হইয়া মোক্ষরূপ কার্য্য সাধন করে ॥ ২৪ ॥

উক্ত মন ও প্রাণ ইহাদিগের একের নাশেই অপরের নাশ এবং একের প্রবৃত্তিতেই অপরের প্রবৃত্তি হয়, অর্থাৎ প্রাণের নাশেও মনের নাশ হয় এবং মনের নাশেও প্রাণের হানি হয়, আর প্রাণের প্রবৃত্তি-তেই মনের প্রবৃত্তি এবং মনের প্রবৃত্তিতেই প্রাণের প্রবৃত্তি হইয়া থাকে। উক্ত প্রাণ ও মন বিনষ্ট না হইলেই ইন্দ্রিয়গণের প্রবৃত্তি হয়, অর্থাৎ যাবৎ প্রাণ ও মন থাকে, তাবৎ ইন্দ্রিয়গণ স্বস্ববিষয় গ্রহণ করে এবং ঐ মন ও প্রাণ বিলীন হইলেই মোক্ষপদ লাভ হইয়া থাকে। যেহেতু মনঃ ও প্রাণের লয় হইলেই পুরুষ স্বীয়রূপে অবস্থিতি করে। যোগবীজে মূলশ্লোকের উত্তরশ্লোকে লিখিত আছে যে, ষড়ঙ্গযোগ সেবা

রসস্য মনসশ্চৈব চঞ্চলত্বং স্বভাবতঃ।
রসো বদ্ধো মনো বদ্ধং কিন্ন সিদ্ধ্যতি ভূতলে ॥ ২৬ ॥
মূর্চ্ছিতো হরতে ব্যাধীন্মৃতো জীবয়তি স্বয়ম্।

প্রসাদান্নিমেষমাত্রেণ সুসাধ্য এব। যোগবীজে মূলশ্লোকস্থায়মুত্তরঃ শ্লোকঃ ॥ ২৫ ॥

রসস্যেতি। রসস্য পারদস্য মনসো মানসস্য স্বভাবতঃ স্বভাবাচ্চঞ্চলত্বং চাঞ্চল্যমস্তি। রসঃ পারদো বদ্ধশ্চেন্মনশ্চিত্তং বদ্ধং ভবতি। ততো ভূতলে পৃথিবীতলে কিং ন সিদ্ধ্যতি সর্ব্বং সিদ্ধ্যতীত্যর্থঃ ॥ ২৬ ॥

তদেবাহ। মূর্চ্ছিত ইতি। ওষধিবিশেষযোগেন গতচাপল্যো রসো মূর্চ্ছিতঃ কুম্ভকান্তে রেচকনিবৃত্তো বায়ুর্মূর্চ্ছিত ইত্যুচ্যতে। হে পার্ব্বতীতি পার্ব্বতীসুবোধায়েশ্বরবাক্যং। মূর্চ্ছিতো রসঃ পারদো বায়ুঃ প্রাণশ্চ ব্যাধীন্ রোগান্ হরতে নাশয়তি। ভস্মীভূতো রসো ব্রহ্মরন্ধ্রে লীনো বায়ুশ্চ মৃতঃ স্বয়মাত্মনা স্বসামর্থ্যেনেত্যর্থঃ। জীবয়তি দীর্ঘকালং জীবনং

করিলেই প্রাণের নাশ হয়, কিন্তু গুরুর কৃপা হইলে নিমেষ মধ্যে মনের বিনাশ হইতে পারে ॥ ২৫ ॥

পারদ ও মন ইহারা স্বভাবচঞ্চল পদার্থ। যদি কোন যোগী ইহা-দিগের স্বভাবচাঞ্চল্য দূর করিয়া তাহাদিগকে বদ্ধ করিতে পারেন, তাহা-হইলে এই ভূতলে তাঁহার কোন কার্য্যই অসাধ্য থাকে না, অর্থাৎ পার-দকে বদ্ধ করিলে ঐহিকে অনেক অসাধ্য কার্য্য সাধিত হয় এবং মনকে বদ্ধ করিতে পারিলেই মোক্ষলাভ হইয়া থাকে ॥ ২৬ ॥

ঔষধিবিশেষযোগে চাঞ্চল্যভাব দূর হইলেই পারদ মূর্চ্ছিত হয় এবং কুম্ভকান্তে রেচক নিবৃত্ত হইলেই প্রাণ মূর্চ্ছিত হয়। পারদ ও প্রাণ এই-রূপ মূর্চ্ছিত হইলেই নানাবিধ ব্যাধি বিনাশ করে। ভস্মীভূত পারদকেই মৃত পারদ বলা যায় এবং প্রাণ ব্রহ্মরন্ধ্রে নীত হইলেই মৃত হয়। যদি ভস্মীভূতপারদ ব্রহ্মরন্ধ্রে লীন হয়, তাহাহইলে সেই মনুষ্য অনেক কাল জীবিত থাকিতে পারে, এইরূপ প্রাণ ব্রহ্মরন্ধ্রে লীন হইলেই জীব-

বদ্ধঃ খেচরতাং ধত্তে রসো বায়ুশ্চ পার্ব্বতি ॥ ২৭ ॥
মনঃ স্থৈর্য্যে স্থিরো বায়ুস্ততো বিন্দুঃ স্থিরো ভবেৎ।
বিন্দুস্থৈর্য্যাৎ সদা সত্বং পিণ্ডস্থৈর্য্যং প্রজায়তে ॥ ২৮ ॥
ইন্দ্রিয়াণাং মনো নাথো মনোনাথস্তু মারুতঃ।

করোতি। ক্রিয়াবিশেষেণ গুটিকাকারকৃতো রসঃ বদ্ধো ভ্রূমধ্যাদৌ ধারণাবিশেষেণ ধৃতো বায়ুশ্চ বদ্ধঃ খেচরতামাকাশগতিং ধত্তে বিধত্তে করোতীত্যর্থঃ। তদুক্তং গোরক্ষকশতকে। যদ্ভিন্নাঞ্জনপুঞ্জসন্নিভমিদং বৃত্তং ভ্রুবোরন্তরে তত্ত্বং বায়ুময়ং প্রকারসহিতং তত্রেশ্বরো দেবতা। প্রাণং তত্র বিলাপ্য পঞ্চঘটিকং চিত্তান্বিতং ধারয়েদেষা খে গমনং করোতি যমিনাং স্যাদ্বায়ুনা ধারণেতি। ২৭।

মনঃস্থৈর্য্য ইতি। মনসঃ স্থৈর্য্যে সতি বায়ুঃ প্রাণঃ স্থিরো ভবেৎ। ততো বায়ুস্থৈর্য্যাদ্বিন্দুর্বীর্য্যং স্থিরো ভবেৎ। বিন্দোঃ স্থৈর্য্যাৎ সদা সর্ব্বদা সত্বং বলং পিণ্ডস্থৈর্য্যং দেহস্থৈর্য্যং প্রজায়তে। ২৮।

ইন্দ্রিয়াণামিতি। ইন্দ্রিয়াণাং শ্রোত্রাদীনাং মনোঽন্তঃকরণং নাথঃ

মুক্তি হয়, ক্রিয়াবিশেষদ্বারা গুটিকাকার করিলেই পারদ বদ্ধ হয় এবং ধারণা বিশেষদ্বারা ভ্রূমধ্যাদিতে ধৃত হইলেই প্রাণ বদ্ধ হয়। যদি পারদ ও প্রাণ উভয়ই উক্তরূপে বদ্ধ হয়, তাহাহইলে আকাশে উত্থাপিত করিতে পারে। গুটিকা সাধনদ্বারা ও প্রাণ সংযমদ্বারা আকাশমার্গে উঠিতে পারে, ইহা প্রসিদ্ধ আছে। গোরক্ষশতকে উক্ত আছে যে, ভ্রূদ্বয়ের মধ্যে দলিত অঞ্জনপুঞ্জসন্নিভ বায়ুময় পকার সহিত বৃত্ত আছে, এই স্থলের দেবতা ঈশ্বর, এই স্থানে পঞ্চঘটিকামাত্র চিত্ত সমন্বিত প্রাণকে বিলীন করিয়া ধারণ করিতে পারিলে আকাশে গমন করিতে পারে। ইহাকে বায়ুধারণা বলে ॥ ২৭ ॥

মনের স্থিরতা হইলে প্রাণবায়ুও স্থিরীভূত হয় এবং বায়ু স্থির হইলেই বিন্দু স্থির হইয়া থাকে। যখন বিন্দু স্থিরীভূত হয়, তখনই দেহ স্থির হয়। যাহার দেহ স্থির থাকে, তাহাকেই জীবন্মুক্ত বলা যায় ॥ ২৮ ॥

মারুতস্য লয়ো নাথঃ স লয়ো নাদমাশ্রিতঃ ॥ ২৯ ॥
সোঽয়মেবাস্তু মোক্ষাখ্যো মাস্তু বাপি মতান্তরে।
মনঃ প্রাণলয়ে কশ্চিদানন্দঃ সম্প্রবর্ত্ততে ॥ ৩০ ॥
প্রনষ্টশ্বাসনিশ্বাসঃ প্রধ্বস্তবিষয়গ্রহঃ।

প্রবর্ত্তকঃ। মনোনাথো মনসো নাথো মারুতঃ প্রাণঃ। মারুতস্য প্রাণস্য লয়ো মনোবিলয়ো নাথঃ। স লয়ো মনোলয়ঃ নাদমাশ্রিতো নাদে মনো লীয়ত ইত্যর্থঃ ॥ ২৯ ॥

সোঽয়মিতি। সোঽয়মেব চিত্তলয় এব মোক্ষাখ্যো মোক্ষপদবাচ্যঃ। মতান্তরেঽন্যমতে মাস্তু বা। চিত্তলয়স্য সুষুপ্তাবপি সত্বান্মনঃপ্রাণয়োর্লয়ে সতি কশ্চিদনির্ব্বাচ্য আনন্দঃ সংপ্রবর্ত্ততে সম্যক্ প্রবৃত্তো ভবতি। অনির্ব্বাচ্যনন্দাবির্ভাবে জীবন্মুক্তিসুখং ভবত্যেবেতি ভাবঃ ॥ ৩০ ॥

প্রনষ্টেতি। শ্বাসশ্চ নিশ্বাসশ্চ শ্বাসনিশ্বাসৌ প্রনষ্টৌ লীনৌ শ্বাসনিশ্বাসৌ যস্মিন্ স তথা। বাহ্যবায়োরন্তঃপ্রবেশনং শ্বাসঃ অন্তঃস্থিতস্য বায়োবহির্নিঃসরণং নিশ্বাসঃ প্রধ্বস্তঃ প্রকর্ষেণ ধ্বস্তো নষ্টো বিষয়াণাং শব্দা-

---

অন্তঃকরণই চক্ষুঃ কর্ণ প্রভৃতি ইন্দ্রিয়গণের প্রবর্ত্তক এবং এই অন্তঃকরণ প্রাণের অধীন। আর মনোলয়ই প্রাণবায়ুর প্রভুর, অর্থাৎ মনোলয় হইলেই প্রাণ স্থিরভাবে থাকে, পরন্তু সেই মনোলয়ও আবার নাদের আশ্রিত, মন লয় হইয়া নাদে অবস্থিতি করে ॥ ২৯ ॥

পূর্ব্বে যে মনোলয় উক্ত হইল তাহাকেই মোক্ষ বলা যায়, মতান্তরেও অন্য মোক্ষ নাই, অর্থাৎ মনোলয়ই সর্ব্ববাদিসম্মত মোক্ষশব্দবাচ্য। সুষুপ্তি অবস্থাতে মনের লয় হয় বটে, কিন্তু প্রাণলয় হইলে যে মনোলয় হয়, তাহাতে অনির্ব্বচনীয় আনন্দ অনুভূত হইতে থাকে এবং অনির্ব্বচনীয় আনন্দ উপস্থিত হইলেই জীবন্মুক্তিরূপ সুখ হয় ॥ ৩০ ॥

বাহ্য বায়ুর অন্তঃপ্রবেশই শ্বাস এবং আন্তরিক বায়ুর বহির্নিঃসারণ নিশ্বাস, যে যোগীর উক্ত শ্বাস ও নিশ্বাস বিলীন হইয়াছে, ইন্দ্রিয় কোন বিষয় গ্রহণ করে না, যাহার কোনরূপ কায়িক ক্রিয়া নাই এবং আন্তরিক

নিশ্চেষ্টো নির্ব্বিকারশ্চ লয়ো জয়তি যোগিনাম্ ॥৩১॥
উচ্ছিন্নসর্ব্বসঙ্কল্পো নিঃশেষাশেষচেষ্টিতঃ।
স্বাবগম্যো লয়ঃ কোঽপি জায়তে বাগগোচরঃ ॥ ৩২ ॥
যত্র দৃষ্টির্লয়স্তত্র ভূতেন্দ্রিয়সনাতনী।
সা শক্তির্জীবভূতানাং দ্বে অলক্ষ্যে লয়ং গতে ॥ ৩৩ ॥

দীনাং গ্রহো গ্রহণং যস্মিন্ নির্গতা চেষ্টা কায়ক্রিয়া যস্মিন্ নির্গতো বিকারোঽন্তঃকরণক্রিয়া যস্মিন্ এতাদৃশো যোগিনাং লয়োঽন্তঃকরণবৃত্তে-র্ধ্যেয়াকারাবৃত্তির্জ্জয়তি সর্ব্বোৎ কর্ষণে বর্ত্ততে ॥ ৩১ ॥

উচ্ছিন্নেতি। উচ্ছিন্না নষ্টাঃ সর্ব্বে সঙ্কল্পা মনঃপরিণামা যস্মিন্ স তথা নির্গতঃ শেষো যেভ্যস্তানি নিঃশেষাণ্যশেষাণি 'চেষ্টিতানি যস্মিন্ স তথা স্বেনৈবাবগন্তুং বোদ্ধুং শক্যঃ স্বাবগম্যঃ বাচামগোচরো বিষয়ঃ কোঽপি বিলক্ষণো লয়ঃ জায়তে যোগিনাং প্রাদুর্ভবতি ॥ ৩২ ।

যত্র দৃষ্টিরিতি। যত্র যস্মিন্বিষয়ে ব্রহ্মণি দৃষ্টিরন্তঃকরণবৃত্তিস্তত্রৈব লয়ো ভবতি। ভূতানি পৃথিব্যাদীনি ইন্দ্রিয়াণি শ্রোত্রাদীনি সনাতনানি শাশ্ব-

---

ব্যাপার সমুদায় তিরোহিত হইয়াছে, তাহার যে লয়, অর্থাৎ অন্তঃকরণের ধ্যেয়াকারে বৃত্তি, তাহাই সর্ব্বোৎকৃষ্ট লয় বলিয়া জানিবে ॥ ৩১ ॥

যাহার প্রকৃত লয় হইয়াছে, তাহার সর্ব্বপ্রকার সঙ্কল্প নষ্ট হইয়া যায়, অর্থাৎ কোনরূপ অন্তঃকরণ পরিণাম থাকে না এবং অশেষ চেষ্টা নিঃশে-ষিত হয়। এই লয় আত্মগম্য, অর্থাৎ কেবল আপনিই জানিতে পারে, বাক্যে প্রকাশিত হয় না। এইরূপ লয় যোগিদিগেরই প্রাদুর্ভূত হইয়া থাকে ॥ ৩২ ॥

যে ব্রহ্মেতে অন্তঃকরণবৃত্তি হয়, সেই ব্রহ্মেতে লয় হইয়া থাকে, পরন্তু ব্রহ্মেতে লয় হইলে যাহাতে পৃথিব্যাদি পঞ্চভূত ও শ্রবণাদি ইন্দ্রিয় সকল লয় হয়, সেই নিত্য অবিদ্যা এবং প্রাণিগণের শক্তিস্বরূপা বিদ্যা এই উভয় অলক্ষিত হয়, অর্থাৎ ব্রহ্মলয় হইলে বিদ্যা অবিদ্যা কিছুই থাকে না ॥ ৩৩ ॥

লয়ো লয় ইতি প্রাহুঃ কীদৃশং লয়লক্ষণম্।
অপুনর্ব্বাসনোত্থানাল্লয়ো বিষয়বিস্মৃতিঃ॥ ৩৪॥
বেদশাস্ত্রপুরাণানি সামান্যগণিকা ইব।
একৈব শাম্ভবী মুদ্রা গুপ্তা কুলবধূরিব॥ ৩৫॥
অন্তর্ল্লক্ষ্যং বহির্দৃষ্টির্নিমেষোন্মেষবর্জ্জিতা।

তানি যস্মাৎ সা সৎকার্য্যবাদেঽবিদ্যায়াং কার্য্যজাতস্য সত্বাৎ। জীবভূতানাং প্রাণিনাং শক্তির্ব্বিদ্যা ইমে দ্বে অলক্ষ্যে ব্রহ্মণি লয়ং গতে যোগিনামিতি শেষঃ॥ ৩৩॥

লয় ইতি। লয় ইতি প্রাহুর্ব্বদন্তি বহবঃ। লয়স্য লক্ষণং লয়স্বরূপং কীদৃশমিতি প্রশ্নপূর্ব্বকং লয়স্বরূপমাহ। অপুনরিতি। অপুনর্ব্বাসনোত্থানাৎ পুনর্ব্বাসনাস্থানাভাবাদ্বিষয়বিস্মৃতির্ব্বিষয়াণাং শব্দাদীনাং ধ্যেয়াকারস্য বিষয়স্য বা বিস্মৃতির্লয়ো লয়শব্দার্থ ইত্যর্থঃ॥ ৩৪॥

বেদেতি। বেদাশ্চত্বারঃ শাস্ত্রাণি ষট্ পুরাণান্যষ্টাদশ সামান্যা গণিকা ইব বেশ্যা ইব। বহুপুরুষগম্যত্বাৎ। একা শাম্ভবী মুদ্রৈব কুলবধূরিব কুলস্ত্রীব গুপ্তা। পুরুষবিশেষগম্যত্বাৎ॥ ৩৫॥

চিত্তলয়ায় প্রাণলয়সাধনীভূতাং মুদ্রাং বিবক্ষুস্তত্র শাম্ভবীং মুদ্রামাহ।

"লয় লয়" এই কথা সকলেই বলিয়া থাকেন, কিন্তু লয়ের লক্ষণ কিরূপ? এইরূপ প্রশ্নে লয়লক্ষণ নিরূপণ করিতেছেন।—সম্পূর্ণরূপে, অর্থাৎ পুনর্ব্বার উৎপন্ন না হইতে পারে এইরূপে বাসনার নিবৃত্তি হইলে যে বিষয়ের বিস্মৃতি, অর্থাৎ ধ্যেয়াকারে অন্তঃকরণের বৃত্তি হয়, তাহাই লয় শব্দের অর্থ॥ ৩৪॥

চতুর্ব্বিধ বেদ, ষড়্বিধ অঙ্গশাস্ত্র এবং অষ্টাদশ পুরাণ, এই সকল সামান্য গণিকার ন্যায়, অর্থাৎ অনেকেই বেদাদির পর্য্যালোচনা করিয়া থাকে। পরন্তু এক শাম্ভবী মুদ্রা কুলবধূর ন্যায় গুপ্তা অর্থাৎ কোন ভাগ্যবান্ ব্যক্তিই এই মুদ্রা জানেন, সাধারণে ইহার ফল ভোগ করিতে পারে না॥ ৩৫॥

চিত্ত লয়ের নিমিত্ত প্রাণ লয়ের সাধনীভূত মুদ্রা বলিবেন, এই অভি-

এষা সা শাম্ভবী মুদ্রা বেদশাস্ত্রেষু গোপিতা ॥ ৩৬ ॥
অন্তর্লক্ষ্যবিলীনচিত্তপবনো যোগী যদা বর্ত্ততে
দৃষ্ট্যা নিশ্চলতারয়া বহিরধঃ পশ্যন্নপশ্যন্নপি।

অন্তর্লক্ষ্যমিতি। অন্তঃ আধারাদিব্রহ্মরন্ধ্রান্তেষু চক্রেষু মধ্যে স্বাভিমতে চক্রে লক্ষ্যমন্তঃকরণবৃত্তিঃ। বহির্দ্দেহাদ্বহিঃপ্রদেশে দৃষ্টিঃ চক্ষুঃসম্বন্ধঃ। কীদৃশী দৃষ্টিঃ নিমেষোন্মেষবর্জ্জিতা নিমেষঃ পক্ষ্মসংযোগঃ উন্মেষঃ পক্ষ-সংযোগবিশ্লেষঃ তাভ্যাং বর্জ্জিতা রহিতা চিত্তস্য ধ্যেয়াকারাবেশে নিমেষোন্মেষবর্জ্জিতা দৃষ্টির্ভবতি। সোক্তয়া মুদ্রা শাম্ভবী শম্ভোরিয়ং শাম্ভবী শিবপ্রিয়া শিবাবির্ভাবজনিকা বা ভবতি। কীদৃশী বেদশাস্ত্রেষু গোপিতা বেদেষু ঋগাদিষু শাস্ত্রেষু সাঙ্খ্যপাতঞ্জলাদিষু গোপিতা রক্ষিতা ॥ ৩৬ ॥

শাম্ভবীং মুদ্রামভিনীয় দর্শয়তি। অন্তর্লক্ষ্যমিতি। যদা যস্যামবস্থায়া-মন্তঃ অনাহতপদ্মাদৌ যল্লক্ষ্যং সগুণেশ্বরমূর্ত্ত্যাদিকং তত্ত্বমস্যাদিবাক্যলক্ষ্যং জীবেশ্বরাভিন্নমহং ব্রহ্মাস্মীতি বাক্যার্থভূতং ব্রহ্ম বা তস্মিন্বিলীনৌ বিশে-ষেণ লীনৌ চিত্তপবনৌ মনোমারুতৌ যস্য স তথা যোগী বর্ত্ততে নিশ্চল-

---

প্রায়ে এইক্ষণ শাম্ভবী মুদ্রা কহিতেছেন। - শাম্ভবী মুদ্রাতে বাহ্যবিষয়ে চক্ষুর সম্বন্ধমাত্র থাকে, তাহার নিমেষ কি উন্মেষ কিছুই থাকে না, পরন্তু আধারাদি ব্রহ্মরন্ধ্রান্ত চক্রসমূহের মধ্যে কোন অভিমত চক্রে লক্ষ্য, অর্থাৎ অন্তঃকরণবৃত্তি থাকে। এই শাম্ভবী মুদ্রা শিবের অতি প্রিয় এবং শিবপ্রাপ্তির হেতুভূত, ইহা ঋগাদিবেদ এবং সাঙ্খ্য পাতঞ্জলাদি শাস্ত্রে গোপিত আছে ॥ ৩৬ ॥

এইক্ষণ অভিনয় পূর্ব্বক শাম্ভবী মুদ্রা প্রদর্শন করিতেছেন।—যে অবস্থাতে যোগী পুরুষ অনাহতাদি পদ্মেতে লক্ষ্য যে সগুণশালী ঈশ্বর-মূর্ত্ত্যাদি, অর্থাৎ তত্ত্বমস্যাদি বাক্যলক্ষ্য জীবও ঈশ্বরাভিন্ন অথবা "অহং ব্রহ্মাস্মি" এই বাক্যগম্য ব্রহ্ম, তাহাতে মনঃ প্রাণ বিলীন করিয়া বিদ্য-মান থাকে, অথচ নিশ্চলনয়নে বাহ্যে দৃষ্টিপাত করে বটে, কিন্তু চক্ষুঃ

মুদ্রেয়ং খলু শাম্ভবী ভবতি সা লব্ধা প্রসাদাদ্‌গুরোঃ
শূন্যাশূন্যবিলক্ষণং স্ফুরতি তত্তত্ত্বং পরং শাম্ভবম্‌ ॥ ৩৭ ॥

তারয়া নিশ্চলা স্থিরা তারা কণীনিকা যস্যাং তাদৃশ্যা দৃষ্ট্যা বহির্দ্দেহাদ্বহিঃ-প্রদেশে পশ্যন্নপি চক্ষুঃসম্বন্ধং কুর্ব্বন্নপি অপশ্যন্‌ বাহ্যবিষয়গ্রহণমকুর্ব্বন্‌ বর্ত্ততে আস্তে। খল্বিতি বাক্যালঙ্কারে। ইয়মুক্তা শাম্ভবী মুদ্রা শাম্ভবী-নামিকা। মুদ্রয়তি ক্লেশানিতি মুদ্রা গুরোর্দ্দেশিকস্য প্রসাদাৎ প্রীতিপূর্ব্বকা-দনুগ্রহাল্লব্ধা প্রাপ্তাচেত্তদিদমিতি বক্তুমশক্যং শাম্ভবং শাম্ভবীমুদ্রায়াং ভাস-মানং পদং পদ্যতে গম্যতে যোগিভিরিতি পদমাত্মস্বরূপং শূন্যাশূন্যবিলক্ষণং ধ্যেয়াকারবৃত্তেঃ সদ্ভাবাচ্ছূন্যবিলক্ষণং তস্যা অপি ভানাভাবাদশূন্যবিলক্ষণং তত্ত্বং বাস্তবিকং বস্তু স্ফুরতি প্রতীয়তে। তথাচোক্তং। অন্তর্লক্ষমনন্যধী-রবিরতং পশ্যন্মুদা সংযমী দৃষ্ট্যুন্মেষনিমেষবর্জ্জিতমিয়ং মুদ্রা ভবেচ্ছাম্ভবী। গুপ্তেয়ং গিরিশেন তন্ত্রবিদুষা তন্ত্রেষু তত্ত্বার্থিনামেষা স্যাদ্যমিনাং মনোলয়-করী মুক্তিপ্রদা দুর্লভা ॥ ঊর্দ্ধদৃষ্টিরধোদৃষ্টিরূর্দ্ধবেধো হ্যধঃশিরাঃ। রাধাযন্ত্র-বিধানেন জীবন্মুক্তো ভবেৎ ক্ষিতৌ ॥ ৩৭ ॥

কোন বিষয় গ্রহণ করে না, ইহাই শাম্ভবী মুদ্রা। ইহা সকল ক্লেশ মুদ্রণ, অর্থাৎ নিবারণ করে বলিয়াই ইহাকে মুদ্রা বলে। এই মুদ্রা গুরুর কৃপা হইলেই লাভ করিতে পারে। এই মুদ্রা প্রাপ্ত হইলে যোগিগণ অনির্ব্বচনীয় পদলাভ করিয়া থাকে, অর্থাৎ তাহার আত্মপরিজ্ঞান হইয়া থাকে। শাস্ত্রান্তরে উক্ত আছে যে, সংযমী ব্যক্তি অনন্যচিত্তে অবিরত অন্তরে আত্মাকে দর্শন করে, বাহ্যে চক্ষুর সম্বন্ধমাত্র থাকে, তাহার উন্মেষ বা নিমেষ হয় না, এইরূপ অবস্থাকেই শাম্ভবী মুদ্রা বলে। এই মুদ্রা গিরীশ সর্ব্ব তন্ত্রেতে গোপন করিয়া রাখিয়াছেন। আর উক্ত শাম্ভবী মুদ্রা তত্ত্বার্থী সংযমিদিগের মনোলয় সাধন করে এবং মুক্তি প্রদান করিয়া থাকে, ইহা অতি দুর্লভ মুদ্রা। যাহার অধোদেশে দৃষ্টি থাকিলেও ঊর্দ্ধই লক্ষ্য হয় এবং রাধাযন্ত্র ক্রমে ঊর্দ্ধবেধ ও অধঃশিরা হয়, সেই ব্যক্তি এই ধরণীতলে জীবন্মুক্ত হইয়া থাকে। ৩৭।

শ্রীশাম্ভব্যাশ্চ খেচর্য্যা অবস্থাধামভেদতঃ।
ভবেচ্চিত্তলয়ানন্দঃ শূন্যে চিৎসুখরূপিণি ॥ ৩৮ ॥
তারে জ্যোতিষি সংযোজ্য কিঞ্চিদুন্নময়েদ্ভ্রুবৌ।
পূর্ব্বযোগং মনোযুঞ্জন্নুন্মনীকারকঃ ক্ষণাৎ ॥ ৩৯ ॥

শ্রীশাম্ভব্যা ইতি। শ্রীশাম্ভব্যাঃ শ্রীমত্যাঃ শাম্ভবীমুদ্রায়াঃ খেচরীমুদ্রায়াশ্চাবস্থাধামভেদতঃ অবস্থাঽবস্থিতির্ধাম স্থানং তয়োর্ভেদাচ্ছাম্ভব্যাং বহির্দৃষ্ট্যা বহিঃস্থিতিঃ খেচর্য্যাং ভ্রূমধ্যদৃষ্ট্যাঽবস্থিতিঃ। শাম্ভব্যাং হৃদয়ভাবনাদেশঃ খেচর্য্যাং ভ্রূমধ্য এব দেশঃ। তয়োর্ভেদাভ্যাং শূন্যে দেশকালবস্তুপরিচ্ছেদশূন্যে সজাতীয়বিজাতীয়স্বগতভেদশূন্যে যা চিৎসুখরূপিণি চিদানন্দস্বরূপিণ্যাত্মনি চিত্তলয়ানন্দো ভবেৎ স্যাৎ। শ্রীশাম্ভবীখেচর্য্যোরবস্থাধামরূপসাধনাংশে ভেদঃ নতু চিত্তলয়ানন্দরূপফলাংশ ইতিভাবঃ ॥৩৮॥

উন্মনীমুদ্রামাহ। তারে ইতি। তারে নেত্রয়োঃ কণীনিকে জ্যোতিষী তারয়োর্নাসাগ্রে যোজনাৎ প্রকাশমানে তেজসি সংযোজ্য সংযুক্তে কৃত্বা ভ্রুবৌ কিঞ্চিৎ স্বল্পমুন্নয়েদূর্দ্ধং নয়েৎ। পূর্ব্বোক্তোঽন্তর্লক্ষ্যবহির্দৃষ্টিরিত্যাকারকো যোগো যুক্তির্যস্মিন্ তত্তাদৃশং মনোঽন্তঃকরণং

অবস্থিতি স্থানের ভেদেই শাম্ভবী মুদ্রা ও খেচরী মুদ্রার ভেদ হইয়া থাকে। শাম্ভবী মুদ্রাতে বাহ্য দৃষ্টিতে অবস্থিতি এবং খেচরী মুদ্রাতে ভ্রূমধ্যে দৃষ্টি রাখিয়া অবস্থিতি। শাম্ভবী মুদ্রায় হৃদয়ই ভাবনা স্থান এবং খেচরী মুদ্রায় ভ্রূমধ্য ভাবনা স্থান। এইরূপ ভেদহেতুই দেশকালপরিচ্ছেদশূন্য, অথবা স্বজাতীয়, বিজাতীয় ও স্বগতভেদ শূন্য চিদানন্দময় পরমাত্মাতে চিত্তলয় জন্য আনন্দ হইয়া থাকে। কেবল অবস্থিতি স্থান ভেদই শাম্ভবীমুদ্রা ও খেচরী মুদ্রার ভেদ হয়, কিন্তু উক্ত মুদ্রাদ্বয়ে চিত্তলয়জন্য, আনন্দের কোন ভেদনাই ॥ ৩৮ ॥

অনন্তর উন্মনীমুদ্রা কথিত হইতেছে।—চক্ষুর তারকাদ্বয়কে প্রকাশমান জ্যোতিতে সংযোজিত করিয়া ভ্রূযুগলকে কিঞ্চিৎ ঊর্দ্ধে উন্নীত করিবে এবং পূর্ব্ববৎ অন্তর্লক্ষ্য ও বহির্দৃষ্টি হইয়া মনের যোগ সাধন করত যোগী

কেচিদাগমজালেন কেচিন্নিগমসঙ্কুলৈঃ।
কেচিত্তর্কেণ মুহ্যন্তি নৈব জানন্তি তারকম্॥ ৪০॥
অর্দ্ধোন্মীলিতলোচনঃ স্থিরমনা নাসাগ্রদত্তেক্ষণ-
শ্চন্দ্রার্কাবপি লীনতামুপনয়ন্নিস্পন্দভাবেন যঃ।

যুঞ্জন্ যুক্তং কুর্ব্বন্ যোগী ক্ষণান্মুহূর্ত্তাদুন্মনীকারক উন্মন্যবস্থাকারকো ভবতি॥ ৩৯॥

উন্মনীমন্তরাঽন্যস্তরণোপায়ো নাস্তীত্যাহ কেচিদিতি। কেচিচ্ছাস্ত্র-তন্ত্রাদিবিদঃ আগচ্ছন্তি বুদ্ধিমারোহন্ত্যর্থা এভ্যঃ ইত্যাগমাঃ শাস্ত্রতন্ত্রাদয়-স্তেষাং জালৈর্জ্জালবদ্বন্ধনসাধনৈস্তদুক্তৈঃ ফলৈর্ম্মুহ্যন্তি মোহং প্রাপ্নু-বন্তি। তত্রাসক্তা বধ্যন্ত ইতি ভাবঃ। কেচিদ্বৈদিকা নিগমসঙ্কুলৈর্নিগ-মানাং নিগমোক্তানাং সঙ্কুলৈঃ ফলবাহুল্যৈর্ম্মুহ্যন্তি। কেচিদ্বৈশেষিকা-দয়স্তর্কেণ স্বকল্পিত যুক্তিবিশেষেণ মুহ্যন্তি। তারয়তীতি তারকস্তং তারকং তরণোপায়ং নৈব জানন্তি। উক্তোন্মন্যেব তরণোপায়স্তং ন জানন্তীত্যর্থঃ॥ ৪০॥

অর্দ্ধোন্মীলিতেতি। অর্দ্ধং উন্মীলেতি অর্দ্ধোন্মীলিতে অর্দ্ধোন্মীলিতে লোচনে যেন স অর্দ্ধোন্মীলিতলোচনঃ অর্দ্ধোদ্ঘাটিতলোচন ইত্যর্থঃ।

ব্যক্তি উন্মনী অবস্থায় রত হয়, অর্থাৎ যোগীব্যক্তি উক্তরূপ অবস্থাকেই উন্মনী অবস্থা বলিয়া থাকে॥ ৩৯॥

উন্মনী অবস্থা ব্যতিরেকে পরিত্রাণের অন্য উপায় নাই। কোন কোন শাস্ত্রবেত্তারা তন্ত্রশাস্ত্রাদি জানে, কোন কোন বৈদিকেরা নিগম শাস্ত্রসমূহ, আর কোন কোন বাদীরা তর্ক, অর্থাৎ স্বপরিকল্পিত যুক্তিবিশেষ দ্বারা মোহিত হইয়া আছে, কিন্তু তাহারা প্রকৃত পরিত্রাণের উপায় জানে না, অর্থাৎ তন্ত্রশাস্ত্রাদিবেত্তারা পরিত্রাণের প্রকৃষ্ট উপায় যে উন্মনী অবস্থা, তাহা জানে না॥ ৪০॥

সাধক নয়নদ্বয় অর্দ্ধ উন্মীলিত করিয়া মনের স্থৈর্য্য সম্পাদনপূর্ব্বক নাসাগ্রে দৃষ্টি স্থাপন করিবে। বশিষ্ঠ বলিয়াছেন যে, নাসিকাগ্রের উপরি-

জ্যোতীরূপমশেষ-বীজমখিলং দেদীপ্যমানং পরং
তত্ত্বং তৎপদমেতি বস্তু পরমং বাচ্যং কিমত্রাধিকম্ ॥৪১॥

স্থিরং নিশ্চলং মনো যস্য স স্থিরমনা নাসায়া নাসিকায়া অগ্রেঽগ্রভাগে নাসিকায়াং দ্বাদশাঙ্গুলপর্য্যন্তে বা দত্তে প্রহিতে ঈক্ষণে যেন স নাসাগ্রদত্তেক্ষণঃ। তথাহ বশিষ্ঠঃ। দ্বাদশাঙ্গুলপর্য্যন্তে নাসাগ্রে বিমলেঽম্বরে। সম্বিদ্দৃশোঃ প্রশাম্যন্ত্যোঃ প্রাণস্পন্দো নিরুধ্যত ইতি। নিস্পন্দস্য নিশ্চলস্য ভাবো নিস্পন্দভাবঃ কার্য্যেন্দ্রিয়মনসাং নিশ্চলত্বং তেন চন্দ্রার্কৌ চন্দ্রসূর্য্যাবপি লীনতাং লীনস্য ভাবো লীনতা লয়স্তমুপনয়ন্ প্রাপয়ন্ কার্য্যেন্দ্রিয়মনসাং নিশ্চলত্বেন প্রাণসঞ্চারমপি স্তম্ভয়ন্নিত্যর্থঃ। তদুক্তং প্রাক্। মনো যত্র বিলীয়েতেত্যাদিপূর্ব্বোক্তবিশেষণসম্পন্নো যোগী জ্যোতীরূপং জ্যোতিরিবাখিলপ্রকাশকং রূপং যস্য স তথা তমশেষবীজমাকাশাদ্যুৎপত্তিদ্বারা সর্ব্বকারণমখিলং পূর্ণং দেদীপ্যমানমতিশয়েন দীপ্যত ইতি দেদীপ্যমানং তত্তথা স্বপ্রকাশকং পরং কার্য্যেন্দ্রিয়মনসাং সাক্ষিণং তত্ত্বমনারোপিতং বাস্তবিকমিত্যর্থঃ। তদিদমিতি বক্তুমশক্যং পদ্যতে গম্যতে যোগিভিরিতি পদং পরমং সর্ব্বোৎকৃষ্টং বস্তু আত্মস্বরূপং এতি প্রাপ্নোতি। উন্মন্যবস্থায়াং স্বস্বরূপাবস্থিতো যোগী ভবতীত্যর্থঃ। অত্রাধিকং কিং বাচ্যং। অপরং বস্তু প্রাপ্নোতীত্যত্র কিম্বক্তব্যমিত্যর্থঃ। ৪১।

ভাগে দ্বাদশাঙ্গুল পর্য্যন্ত নির্ম্মল আকাশে দৃষ্টি স্থাপনপূর্ব্বক প্রাণস্পন্দ নিরুদ্ধ করিবে। সাধক উক্ত প্রকারে দৃষ্টি স্থাপন করিয়া নিস্পন্দভাব আশ্রয় করত, অর্থাৎ কর্ম্মেন্দ্রিয় ও মনের নিশ্চলতা সম্পাদনপূর্ব্বক চন্দ্রসূর্য্য বিলীন করিবে, অর্থাৎ প্রাণ ব্যাপার স্তম্ভিত করিবে। এইরূপ করিলে জ্যোতির ন্যায় অখিল প্রকাশক সর্ব্বকারণ দেদীপ্যমান, অর্থাৎ স্বপ্রকাশ স্বরূপ কর্ম্মেন্দ্রিয় ও মনের সাক্ষীভূত "তাহা এইরূপ" এই প্রকারে নির্ণয়ের অযোগ্য সর্ব্বোৎকৃষ্ট আত্মস্বরূপ বস্তু প্রাপ্ত হইতে পারে। উন্মনী অবস্থাতে যোগিগণ স্বস্বরূপে অবস্থিত হয়। ইতোঽধিক বক্তব্য আর কি আছে। অন্য বিশেষ বস্তুলাভ হয়, ইহা বলা যায় না ॥৪১॥

দিবা ন পূজয়েল্লিঙ্গং রাত্রৌ চৈব ন পূজয়েৎ।
সর্ব্বদা পূজয়েল্লিঙ্গং দিবারাত্রিনিরোধতঃ॥ ৪২॥

অথ খেচরী।

সব্যদক্ষিণনাড়ীস্থো মধ্যে চরতি মারুতঃ।

উন্মনীভাবনায়াঃ কালনিয়মাভাবমাহ। দিবা নেতি। দিবা সূর্য্যসঞ্চারে লিঙ্গং সর্ব্বকারণমাত্মানং। এতস্মাদাত্মন আকাশঃ সম্ভূত ইত্যাদিশ্রুতেঃ। ন পূজয়েৎ ন ভাবয়েৎ। ধ্যানমেবাত্মপূজনং। তদুক্তং বাশিষ্ঠে। ধ্যানোপহার এবাত্মা ধ্যানমস্য মহার্চ্চনং। বিনা তেনেতরেণায়মাত্মা লভ্যত এব নো ইতি। রাত্রৌ চন্দ্রসঞ্চারে চ নৈব পূজয়েন্নৈব ভাবয়েৎ। চন্দ্রসূর্য্যসঞ্চারে চিত্তস্থৈর্য্যাভাবাৎ। চলে বাতে চলং চিত্তমিত্যুক্তত্বাৎ। দিবারাত্রিনিরোধতঃ সূর্য্যচন্দ্রৌ নিরুধ্য। ল্যব্‌লোপে পঞ্চমী তস্যাস্তসিল্। সর্ব্বদা সর্ব্বস্মিন্ কালে লিঙ্গং আত্মানং পূজয়েদ্ভাবয়েৎ। সূর্য্যচন্দ্রয়োর্নিরোধে কৃতে সুষুম্নান্তর্গতে প্রাণে মনঃস্থৈর্য্যাৎ। তদুক্তং। সুষুম্নান্তর্গতে বায়ৌ মনঃস্থৈর্য্যং প্রজায়ত ইতি॥ ৪২॥

খেচরীমাহ। সব্যেতি। সব্যদক্ষিণনাড়ীস্থো বামতদিতরনাড়ীস্থো

দিবাতে অর্থাৎ সূর্য্যনাড়ী প্রবাহকালে সর্ব্বকারণ পরমাত্মার ধ্যান করিবে না। আত্মপূজনই আত্ম ধ্যান। যোগবাশিষ্ঠে লিখিত আছে যে, ধ্যানই আত্মার উপহার এবং ধ্যানই তাহার মহাপূজা, ধ্যানব্যতিরেকে অন্য কোন উপায়ে আত্মাকে লাভ করা যায় না। আর রাত্রিতে অর্থাৎ চন্দ্রসঞ্চার কালেও আত্মধ্যান করিবে না,যেহেতু প্রাণবায়ু প্রবাহকালে চিত্তের স্থিরতা হয় না। শাস্ত্রান্তরে উক্ত আছে যে, বায়ুর চলনাবস্থায় চিত্তও চঞ্চল হয়, অতএব চন্দ্রসূর্য্য নিরোধ অর্থাৎ প্রাণবায়ুকে লীন করিয়া সর্ব্বদা আত্মাকে ধ্যান করিবে। প্রাণবায়ু সুষুম্নামধ্যে প্রবেশ করিলেই চিত্ত স্থির হয়, তখন আত্মতত্ত্ব চিন্তা করিবে। শাস্ত্রান্তরেও উক্ত আছে যে বায়ু সুষুম্নামধ্যে গমন করিলে মনের স্থিরতা জন্মে॥ ৪২॥

অনন্তর খেচরী মুদ্রা কথিত হইতেছে, প্রাণবায়ু বাম দক্ষিণ

তিষ্ঠতে খেচরী মুদ্রা তস্মিন্ স্থানে ন সংশয়ঃ ॥ ৪৩ ॥
ইড়াপিঙ্গলয়োর্ম্মধ্যে শূন্যং চৈবানিলং গ্রসেৎ।
তিষ্ঠতে খেচরী মুদ্রা তত্র সত্যং পুনঃ পুনঃ ॥ ৪৪ ॥
সূর্য্যাচন্দ্রমসোর্ম্মধ্যে নিরালম্বান্তরং পুনঃ।
সংস্থিতা ব্যোমচক্রে যা সা মুদ্রা নাম খেচরী ॥ ৪৫ ॥

মারুতো বায়ুর্যত্র মধ্যে চরতি যস্মিন্মধ্যপ্রদেশে গচ্ছতি তস্মিন্ স্থানে তস্মিন্ প্রদেশে খেচরী মুদ্রা তিষ্ঠতে স্থিরা ভবতি। প্রকাশনস্থেয়াখ্যয়োশ্চেত্যাত্মনেপদং। ন সংশয়ঃ উক্তেঽর্থে সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ ॥ ৪৩ ॥

ইড়াপিঙ্গলয়োরিতি। ইড়াপিঙ্গলয়োঃ সব্যদক্ষিণনাড্যোর্ম্মধ্যে যচ্ছূন্যং স্বং কর্তৃ অনিলং প্রাণবায়ুং যত্র গ্রসেৎ। শূন্যে প্রাণস্য স্থিরীভাব এব গ্রাসঃ। তত্র তস্মিন্ শূন্যে খেচরী মুদ্রা তিষ্ঠতে। পুনঃ পুনঃ সত্যমিতি যোজনা ॥ ৪৪ ॥

সূর্য্যাচন্দ্রমসোরিতি। সূর্য্যাচন্দ্রমসোরিড়াপিঙ্গলয়োর্ম্মধ্যে নিরালম্বং যদন্তরমবকাশস্তত্র। পুনঃ পাদপূরণে। ব্যোম্নাং খানাং চক্রে সমুদায়ে। ভ্রূমধ্যে সর্ব্বখানাং সমন্বয়াৎ। তদুক্তং পঞ্চস্রোতঃ সমন্বিতঃ ইতি। যা সংস্থিতা সা মুদ্রা খেচরীনাম ॥ ৪৫ ॥

নাসিকাতে অবস্থিতি করে, ঐ বায়ু যে মধ্যপ্রদেশে বিচরণ করে, সেই মধ্যস্থানেই খেচরীমুদ্রা বিদ্যমান আছে, ইহাতে অণুমাত্র সন্দেহ নই ॥৪৩॥

ইড়া ও পিঙ্গলা, অর্থাৎ বাম নাসিকা ও দক্ষিণ নাসিকার মধ্যে যে শূন্য, অর্থাৎ আকাশ আছে, ঐ আকাশই যে স্থানে প্রাণবায়ুকে গ্রাস করে (শূন্য স্থানে স্থিরভাবে যে প্রাণবায়ুর অবস্থিতি, তাহাই গ্রাস) সেই শূন্য স্থানে খেচরীমুদ্রা আছে, ইহা পুনঃ পুনঃ সত্য বলিয়া জানিবে ॥ ৪৪ ॥

ইড়া ও পিঙ্গলা এই উভয় নাড়ীর মধ্যে যে নিরালম্ব স্থান, অর্থাৎ অন্তরাবকাস আছে, এই ব্যোমচক্রমধ্যে যে মুদ্রা আছে, তাহারই নাম খেচরী মুদ্রা ॥ ৪৫ ॥

সোমাদ্‌যত্রোদিতা ধারা সাক্ষাৎ সা শিববল্লভা।
পূরয়েদতুলাং দিব্যাং সুষুম্নাং পশ্চিমে মুখে ॥ ৪৬ ॥
পুরস্তাচ্চৈব পূর্য্যেত নিশ্চিতা খেচরী ভবেৎ।
অভ্যস্তা খেচরী মুদ্রাপ্যুন্মনী সংপ্রজায়তে ॥ ৪৭ ॥
ভ্রুবোর্ম্মধ্যে শিবস্থানং মনস্তত্র বিলীয়তে।

সোমাদিতি। সোমাচ্চন্দ্রাদ্‌যত্র যস্যাং খেচর্য্যাং ধারাঽমৃতধারা উদিতোদ্ভূতা সা খেচরী সাক্ষাচ্ছিববল্লভা শিবস্য প্রিয়েতি পূর্ব্বেণান্বয়ঃ। অতুলাং নির্ম্মলাং নিরুপমাং দিব্যাং সর্ব্বনাড্যুত্তমাং সুষুম্নাং পশ্চিমে মুখে পূরয়েৎ। জিহ্বয়েতি শেষঃ ॥ ৪৬ ॥

পুরস্তাচ্চৈবেতি। পুরস্তাচ্চৈব পূর্ব্বতোঽপি পূর্য্যেত। সুষুম্নাং প্রাণেনেতি শেষঃ। যদি তর্হি নিশ্চিতাঽসন্দিগ্ধা খেচরী খেচর্য্যাখ্যা মুদ্রা ভবেদিতি। যদি তু পুরস্তাৎ প্রাণে ন পূর্য্যেত জিহ্বামাত্রেণ পশ্চিমতঃ পূর্য্যেত তর্হি মূঢ়াবস্থাজনিকা। ন নিশ্চিতা খেচরী স্যাদিতি ভাবঃ। খেচরীমুদ্রাপ্যভ্যস্তা সতী উন্মনী সংপ্রজায়তে চিত্তস্য ধ্যেয়াকারাবেশাত্তুর্য্যাবস্থা ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৪৭ ॥

ভ্রুবোরিতি। ভ্রুবোর্ম্মধ্যে ভ্রুবোরন্তরালে শিবস্থানং শিবস্যেশ্বরস্য

যে খেচরীমুদ্রাতে চন্দ্র হইতে অমৃতধারা উদ্ভূত হয়, সেই খেচরী মুদ্রা শিবের অতি প্রিয়। এই খেচরীমুদ্রা নিরুপমা সর্ব্বনাড়ীপ্রধানা সুষুম্নাকে পশ্চিম মুখে পরিপূর্ণ করিয়া থাকে ॥ ৪৬ ॥

সুষুম্নানাড়ী পূর্ব্বমুখেও প্রাণদ্বারা পরিপূরিত হয়, তাহাহইলে নিশ্চয় খেচরীমুদ্রা হইয়া থাকে। আর যদি প্রাণদ্বারা পূর্ব্বমুখে পরিপূরিত না হয়, কেবল জিহ্বামাত্রদ্বারা পশ্চিম মুখেই পরিপূরিত থাকে, তাহাহইলে মূঢ়াবস্থা মাত্র জন্মায়, খেচরী মুদ্রা হয় না। এই খেচরীমুদ্রা অভ্যস্ত হইলেই উন্মনী অবস্থা জন্মে, অর্থাৎ চিত্তের ধ্যেয়াকারাবস্থা হইয়া তূর্য্যাবস্থা হয় ॥ ৪৭ ॥

ভ্রূযুগলের মধ্যে শিবস্থান আছে, অর্থাৎ ঐ স্থানেই সুখস্বরূপ আত্মার

অভ্যাসাজ্জীর্য্যতে বায়ুর্ম্মনস্তত্রৈব লীয়তে ॥ ৫২ ॥
অমৃতৈঃ প্লাবয়েদ্দেহমাপাদতলমস্তকম্।
সিদ্ধ্যত্যেব মহাকায়ো মহাবলপরাক্রমঃ ॥ ৫৩ ॥
শক্তিমধ্যে মনঃ কৃত্বা শক্তিং মানসমধ্যগাম্।
মনসা মন আলোক্য ধারয়েৎ পরমং পদম্ ॥ ৫৪ ॥

বায়ুঃ প্রাণো জীর্য্যতে ক্ষীয়তে লীয়ত ইত্যর্থঃ। তত্রৈব বায়োর্লয়াধিষ্ঠানে মনশ্চিত্তং লীয়তে জীর্য্যত ইত্যর্থঃ ॥ ৫২ ॥

অমৃতৈরিতি। অমৃতৈঃ মুষিরনির্গতৈঃ পাদতলং চ মস্তকং চ পাদতলমস্তকং। দ্বন্দ্বশ্চ প্রাণিতূর্য্যসেনাঙ্গানামিত্যেকবদ্ভাবঃ। পাদতলমস্তকমাভব্যাপ্যেত্যাপাদতলমস্তকং দেহমাপ্লাবয়েদাপ্লাবিতং কুর্য্যাৎ। মহানুৎকৃষ্টঃ কায়ো যস্য স মহাকায়ঃ মহান্তৌ বলপরাক্রমৌ যস্যেত্যেতাদৃশো যোগী সিদ্ধ্যত্যেব। অমৃতাপ্লাবনেন সিদ্ধো ভবত্যেব ॥ ৫৩ ॥

শক্তারিতি। শক্তিঃ কুণ্ডলিনী তস্যা মধ্যে মনঃ কৃত্বা তস্যাং মনো ধৃত্বা তদাকারং মনঃ কৃত্বেত্যর্থঃ। শক্তিং মানসমধ্যগাং কৃত্বা। শক্তিধ্যানাবেশাচ্ছক্তিং মনস্যেকীকৃত্য তেন কুণ্ডলীং বোধয়িত্বেতি যাবৎ। প্রবুদ্ধাবহ্নিযোগেন মনসা মরুতা সহেতি গোরক্ষোক্তেঃ। মনসান্তঃকর-

---

করিলে যে স্থানে সেই যোগীর প্রাণবায়ু লীন হয়, সেই বায়ুলয় স্থানেই মন লয় পাইয়া থাকে ॥ ৫২ ॥

খেচরীমুদ্রা সাধন করিলে ব্রহ্মরন্ধ্র হইতে যে অমৃতক্ষরণ হয়, সেই অমৃত সাধকের আপাদ মস্তক পর্য্যন্ত দেহ প্লাবিত করে। তাহাতে সেই যোগী মহাকায় ও মহাবল পরাক্রমশালী হইয়া সিদ্ধ হয় ॥ ৫৩ ॥

সাধক কুণ্ডলিনী শক্তির মধ্যে মনঃস্থাপনপূর্ব্বক সেই শক্তিকে মনের সহিত একীভাবাপন্ন করিবে, অর্থাৎ মনদ্বারা কুণ্ডলিনীকে বোধিত করিবে, এবং মনদ্বারা অবলোকনপূর্ব্বক বুদ্ধি স্থির করিয়া পরমপদ স্বরূপ ধারণ করিবে ॥ ৫৪ ॥

স্বমধ্যে কুরু চাত্মানমাত্মমধ্যে চ স্বং কুরু।
সর্ব্বং চ স্বময়ং কৃত্বা ন কিঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ ॥ ৫৫ ॥
অন্তঃ শূন্যো বহিঃ শূন্যঃ শূন্যঃ কুম্ভ ইবাম্বরে।

পেন-মন আলোক্য বুদ্ধিং মনসাঽবলোকনেন স্থিরীকৃত্বেত্যর্থঃ। পরমং পদং সর্ব্বোৎকৃষ্টং স্বরূপং ধারয়েদ্ধারণাবিষয়ং কুর্য্যাদিত্যর্থঃ ॥ ৫৪ ॥

স্বমধ্য ইতি। স্বমিব পূর্ণং ব্রহ্ম স্বং তন্মধ্যে আত্মানং স্বস্বরূপং কুরু। ব্রহ্মাহমিতি ভাবয়েত্যর্থঃ। আত্মমধ্যে স্বস্বরূপে চ স্বং পূর্ণং ব্রহ্ম কুরু। অহং ব্রহ্মেতি চ ভাবয়েত্যর্থঃ। সর্ব্বং স্বময়ং কৃত্বা ব্রহ্মময়ং বিভাব্য কিমপি ন চিন্তয়েৎ। অহং ব্রহ্মেতি ধ্যানমপি পরিত্যজেদিত্যর্থঃ ॥ ৫৫ ॥

এবং সমাহিতস্য স্বরূপে স্থিতিমাহ। অন্তঃশূন্য ইতি। অন্তঃ অন্তঃকরণে শূন্যঃ। ব্রহ্মাতিরিক্তবৃত্তেরভাবাদ্দ্বিতীয়শূন্যঃ। বহিরন্তঃ করণাদ্বহিরপি শূন্যঃ। দ্বিতীয়াদর্শনাৎ। অম্বরে আকাশে কুম্ভো ঘটো যথান্তর্ব্বহিঃ শূন্যস্তদ্বদন্তঃকরণে হৃদাকাশে বায়ুপূর্ণঃ ব্রহ্মাকারবৃত্তেঃ সদ্ভাবাদ্‌ব্রহ্মবাসত্বাদ্বা। বহিঃপূর্ণোঽন্তঃকরণাদ্বহির্হৃদবকাশাদ্বহির্ব্বা পূর্ণঃ। সত্তয়া ব্রহ্মাতি-

---

আপনাকে ব্রহ্মস্বরূপ কর, অর্থাৎ "ব্রহ্মাহমস্মি" এইরূপ ভাবনা কর এবং ব্রহ্মকে আত্মস্বরূপ কর, অর্থাৎ "অহংব্রহ্মাস্মি" এইরূপ চিন্তা কর। আর "সকলই ব্রহ্মময়" এইরূপ ভাবনা করিয়া অন্যচিন্তা পরিত্যাগ কর ॥ ৫৫ ॥

উক্তরূপে সমাধি হইলে তাহার কিরূপে অবস্থিতি হয়, তাহা কথিত হইতেছে।—যেমন আকাশে কুম্ভ থাকিলে তাহার বাহ্যে ও অভ্যন্তরে শূন্য থাকে, সেইরূপ সমাধিস্থিত ব্যক্তিরও অন্তরে ও বাহ্যে শূন্য থাকে। তাহার অন্তঃকরণে ব্রহ্মাতিরিক্ত দ্বিতীয় থাকে না; সুতরাং সে অন্তঃশূন্য হয় এবং বাহ্যেও সে ব্রহ্ম ভিন্ন অপর কিছুই দর্শন করে না, অতএব তাঁহার বাহ্যেও শূন্য থাকে। আর যেমন কুম্ভ সমুদ্রে নিহিত হইলে সেই কুম্ভ অন্তরে ও বাহ্যে জলপূর্ণ হয়, সেইরূপ যাহার সমাধি হইয়াছে, সেই ব্যক্তি বাহ্যে ও অভ্যন্তরে পরিপূর্ণ থাকে। সমাধিস্থিত ব্যক্তি

অন্তঃ পূর্ণো বহিঃ-পূর্ণঃ পূর্ণঃ কুম্ভ উবার্ণবে ॥ ৫৬ ॥
বাহ্যচিন্তা ন কর্ত্তব্যা তথৈবান্তরচিন্তনম্।
সর্ব্বচিন্তাং পরিত্যজ্য ন কিঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ ॥ ৫৭ ॥
সঙ্কল্পমাত্রকলনৈব জগৎসমগ্রং
সঙ্কল্পমাত্রকলনৈব মনোবিলাসঃ।

রিক্তবৃত্তেরভাবাদ্‌ব্রহ্মপূর্ণত্বাদ্বা। অর্ণবে সমুদ্রে কুম্ভো ঘটো যথা সর্ব্বতো জলপূর্ণো ভবত্যেবং সমাধিনিষ্ঠো যোগী ব্রহ্মপূর্ণো ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৫৬ ॥

বাহ্যচিন্তেতি। সমাহিতেন যোগিনেত্যধ্যাহারঃ। বাহ্যচিন্তা বাহ্যবিষয়া চিন্তা ন কর্ত্তব্যা তথৈব বাহ্যচিন্তাকরণবদান্তরচিন্তনমান্তরাণাং মনসা পরিকল্পিতানামাশামোদকসৌধবাটিকাদীনাং চিন্তনং ন কর্ত্তব্যমিতি লিঙ্গবিপরিণামেনান্বয়ঃ। সর্ব্বচিন্তাং বাহ্যাভ্যন্তরচিন্তনং পরিত্যজ্য কিঞ্চিদপি ন চিন্তয়েৎ পরবৈরাগ্যেণাত্মাকারবৃত্তিমপি পরিত্যজেৎ। তত্ত্যাগে স্বরূপাবস্থিতিরূপা জীবন্মুক্তির্ভবতীতি ভাবঃ ॥ ৫৭ ॥

বাহ্যাভ্যন্তরচিন্তাপরিত্যাগে শান্তিশ্চ ভবতীত্যত্র বশিষ্ঠবাক্যং প্রমাণয়তি সঙ্কল্পেতি। সঙ্কল্পো মানসিকো ব্যাপারঃ স এব সঙ্কল্পমাত্রং তস্য

অন্তরেও ব্রহ্ম দর্শন করে এবং বাহ্যেও ব্রহ্মময় হইয়া থাকে; সুতরাং সে সর্ব্বতোভাবে ব্রহ্মপূর্ণ হয় ॥ ৫৬ ॥

সমাধিস্থিত যোগী পুত্রকলত্রাদি বাহ্যবিষয়ের চিন্তা করিবে না। যেমন বাহ্য চিন্তা পরিত্যাগ করিবে. সেইরূপ আন্তরিক চিন্তাও করিবে না, অর্থাৎ মনে মনে অট্টালিকা বাটীপ্রভৃতির চিন্তা পরিত্যাগ করিবে। পরন্তু বাহ্য ও মানসিক চিন্তা পরিত্যাগ করিয়া সর্ব্বচিন্তা পরিত্যাগ করিবে, অর্থাৎ পরম বৈরাগ্য বলে আত্মরূপ বৃত্তিও পরিত্যাগ করিবে। এইরূপ সর্ব্বচিন্তা পরিত্যাগ করিলেই স্বস্বরূপাবস্থিতিরূপ জীবন্মুক্তি হইয়া থাকে ॥ ৫৭ ॥

বাহ্য ও আন্তরিক চিন্তা পরিত্যাগ করিলেই পরমাশান্তি লাভ হয়, এই অভিপ্রায়ে প্রমাণস্বরূপ বশিষ্ঠবাক্য প্রদর্শন করিতেছেন।—বশিষ্ঠ

সঙ্কল্পমাত্রমতিমুৎসৃজ নির্ব্বিকল্প-
মাশ্রিত্য নিশ্চয়মবাপ্নুহি রাম শান্তিম্॥ ৫৮॥
কর্পূরমনলে যদ্বৎ সৈন্ধবং সলিলে যথা।

কল্পনৈব রচনৈবেদং দৃশ্যমানং সমগ্রং জগৎ। বাহ্যপ্রপঞ্চো মনোমাত্রকল্পিত ইত্যর্থঃ। মনসো মানসস্য বিলাসো নানাবিষয়াকারকলনা আশামোদকসৌধবাটিকাদিকল্পনারূপো বিলাসঃ সঙ্কল্পমাত্রকল্পনৈব। মানসঃ প্রপঞ্চোঽপি সঙ্কল্পমাত্ররচনৈবেত্যর্থঃ। সঙ্কল্পমাত্রে বাহ্যাভ্যন্তরপ্রপঞ্চে যা মতিঃ সত্যত্ববুদ্ধিস্তামুৎসৃজ। তর্হি কিং কর্ত্তব্যমিত্যত আহ। নির্ব্বিকল্পেতি। বিশিষ্টকল্পনা বিকল্পঃ। আত্মনি কর্ত্তৃত্বভোক্তৃত্বসুখিত্বসজাতীয়বিজাতীয়স্বগতভেদদেশকালবস্তুপরিচ্ছেদকল্পনারূপঃ তস্মান্নিষ্ক্রান্তো নির্ব্বিকল্পস্তমাত্মানমাশ্রিত্য ধারণাদিবিষয়ং কৃত্বা হেরাম নিশ্চয়মসন্দিগ্ধং শান্তিং পরমোপরতিমবাপ্নুহি। ততঃ সুখমপি প্রাপ্স্যসীতি ভাবঃ। তদুক্তং ভগবতা ব্যতিরেকেণ। ন চাভাবয়তঃ শান্তিরশান্তস্য কুতঃ সুখমিতি॥ ৫৮॥

কর্পূরমিতি। যদ্বদ্যথাঽনলেঽগ্নৌ সন্ধীয়মানং সংযোজ্যমানং কর্পূরং

মুনি রামকে উপদেশ করিয়া বলিয়াছিলেন, হে রাম! মানসিক ব্যাপারই সঙ্কল্প, এই সঙ্কল্পমাত্রদ্বারাই পরিদৃশ্যমান বাহ্য জগৎ প্রকাশ পায়, অর্থাৎ এই প্রপঞ্চ মনোমাত্রকল্পিত, আর মানসিক বিলাসও সঙ্কল্পমাত্র। আশা, আমোদ, অট্টালিকা, বাটীপ্রভৃতি মানসিক কল্পনামাত্র, অতএব বাহ্য ও আন্তরিক প্রপঞ্চে যে সত্য বুদ্ধি, তাহা পরিত্যাগ কর এবং আমি কর্ত্তা, আমি ভোক্তা, আমি সুখী, আমি অমুকের সজাতীয়, অমুকের বিজাতীয়, আমি অমুকের বিভিন্ন, আমি অমুক দেশস্থ, আমি অমুক কালবর্ত্তী, ইত্যাদি পরিচ্ছেদ কল্পনা শূন্য আত্মাকে আশ্রয় করিয়া পরমাশান্তি লাভকর, তাহাহইলে পরম সুখী হইতে পারিবে। ভগবান্ বলিয়াছেন, আত্মতত্ত্ব চিন্তা না করিলে শান্তি হয় না এবং শান্তি না হইলেও কোনরূপে সুখ হইতে পারে না॥ ৫৮॥

তথা সন্ধীয়মানং চ মনস্তত্ত্বে বিলীয়তে ॥ ॥ ৫৯ ॥
জ্ঞেয়ং সর্ব্বং প্রতীতং চ জ্ঞানং চ মন উচ্যতে।
জ্ঞানং জ্ঞেয়ং সমং নষ্টং নান্যঃ পন্থা দ্বিতীয়কঃ ॥ ৬০ ॥
মনোদৃশ্যমিদং সর্ব্বং যৎ কিঞ্চিৎ সচরাচরম্।

বিলীয়তে বিশেষেণ লীয়তে লীনং ভবতি। অগ্ন্যাকারং ভবতি। যথা সলিলে জলে সন্ধীয়মানং সৈন্ধবং লবণং বিলীয়তে লবণাকারং পরিত্যজ্য জলাকারং ভবতি তথা তত্ত্বতত্ত্বে আত্মনি সন্ধীয়মানং কার্য্যমাণং মনো বিলীয়তে আত্মাকারং ভবতি ॥ ৫৯ ॥

মনসো বিলয়ে জাতে দ্বৈতমপি লীয়ত ইত্যাহ ত্রিভিঃ। জ্ঞেয়মিতি। সর্ব্বং সকলং জ্ঞেয়ং জ্ঞানার্হং প্রতীতং চ জ্ঞাতং চ জ্ঞানং চ ইদং সর্ব্বং মন উচ্যতে। সর্ব্বস্য মনঃকল্পনামাত্রত্বান্মনঃশব্দেনোচ্যতে। জ্ঞানং জ্ঞেয়ং চ সমং মনো বিলীয়তে মনসা সার্দ্ধং নষ্টং যদি তর্হি দ্বিতীয়কঃ দ্বিতীয় এব দ্বিতীয়কঃ পন্থা মনোবিষয়ো নাস্তি। দ্বৈতং নাস্তীতি ফলিতার্থঃ ॥ ৬০ ॥

মনোদৃশ্যমিতি। ইদমুপলভ্যমানং যৎকিঞ্চিদ্‌যৎকিমপি চরং জঙ্গমমচরং স্থাবরং চরং চাচরং চ চরাচরে তাভ্যাং সহবর্ত্তত ইতি সচরাচরং যজ্জগ-

---

যেমন কর্পূর অগ্নিসংযোগে বিলীন হয়, অর্থাৎ অগ্নির আকার ধারণ করে এবং সৈন্ধব জলে নিক্ষেপ করিলে, সেই সৈন্ধব স্বীয়রূপ পরিত্যাগ করিয়া জলরূপ ধারণ করে, সেইরূপ মন আত্মাতে যুক্ত হইলেই সেই আত্মাতে বিলীন হয়, অর্থাৎ আত্মস্বরূপ ধারণ করে॥ ৫৯ ॥

মনের লয় হইলে দ্বৈত বুদ্ধিও লয় পাইয়া থাকে, ইহাই শ্লোকত্রয়ে বলিতেছেন।—সকল পদার্থই জ্ঞেয় এবং মনই জ্ঞান, যেহেতু প্রপঞ্চ সমস্তই মনের সঙ্কল্পমাত্র। এই জ্ঞেয় ও জ্ঞান সমুদায়ই মনের সহিত নাশ পায়, মনের বিনাশে জ্ঞান বা জ্ঞেয় কিছুই থাকে না। যদি জ্ঞান ও জ্ঞেয় সমস্তই নষ্ট হইল, তাহাহইলে দ্বিতীয় পন্থা, অর্থাৎ মনের বিষয় আর কে থাকিবে, তখন দ্বৈত বুদ্ধি বিনষ্ট হইবে ॥ ৬০ ॥

লোকে চরাচর যাহা কিছু উপলাভ হয়, সেই সমুদায়ই মনোদৃশ্য,

মনসো হ্যুন্মনীভাবাদ্দ্বৈতং নৈবোপলভ্যতে ॥ ৬১ ॥
জ্ঞেয়বস্তুপরিত্যাগাদ্বিলয়ং যাতি মানসম্।
মনসো বিলয়ে জাতে কৈবল্যমবশিষ্যতে ॥ ৬২ ॥
এবং নানাবিধোপায়াঃ সম্যক্ স্বানুভবান্বিতাঃ।

তৎসর্ব্বং মনোদৃশ্যং মনসা দৃশ্যং। মনঃসঙ্কল্পমাত্রমিত্যর্থঃ। মনঃকল্পনাসত্ত্বে প্রতীতেস্তদভাবে চাপ্রতীতের্ভ্রম এব সর্ব্বং জগৎ। ভ্রমস্য প্রতীতকশরীরত্বাৎ। ন চ বৌদ্ধমতপ্রসঙ্গঃ। ভ্রমাধিষ্ঠানস্য ব্রহ্মণঃ সত্যত্বাভ্যুপগমাৎ। মনস উন্মনীভাবাদ্বিলয়াদ্দ্বৈতং ভেদঃ নৈবোপলভ্যতে নৈব প্রতীয়তে। দ্বৈতভ্রমহেতোর্ম্মনঃ সঙ্কল্পস্যাভবাৎ। হি তদ্ধেতাববয়ং ॥ ৬১ ॥

জ্ঞেয়মিতি। জ্ঞেয়ং জ্ঞানবিষয়ং যদ্বস্তু সর্ব্বং চরাচরং যদ্দৃশ্যং তস্য পরিত্যাগান্নামরূপাত্মকস্য তস্য পরিবর্জ্জাদ্বিলয়ং সচ্চিদানন্দরূপাত্মাকারং ভবতি। মনসো বিলয়ে জাতে সতি কৈবল্যং কেবলস্যাত্মনো ভাবঃ কৈবল্যমবশিষ্যতে। অদ্বিতীয়াত্মস্বরূপমবশিষ্টং ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৬২ ॥

এবমিতি। এবমন্তর্লক্ষ্যং বহির্দৃষ্টিরিত্যাদ্যুক্তপ্রকারেণ মহান্ সমাধিপরিশীলনশুদ্ধ আত্মান্তঃকরণং যেষাং তে মহাত্মানস্তৈর্ম্মহাত্মভিঃ পূর্ব্বে চ তে আচার্য্যাশ্চ পূর্ব্বাচার্য্যা মৎস্যেন্দ্রাদয়স্তৈঃ সমাধেশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধস্য

অর্থাৎ মনের সঙ্কল্পবশতই সচরাচর জগৎ প্রতীয়মান হয়। যাবৎ মনের সঙ্কল্প থাকে, তাবৎ সমুদায় পদার্থের প্রতীতি হয়, সঙ্কল্পের অভাব হইলে আর কোন পদার্থ প্রতীয়মান হয় না; সুতরাং এই জগৎ ভ্রমমাত্র। যখন এই মনের লয় হয়, তখন আর দ্বিতীয় কিছুই উপলাভ করা যায় না ॥ ৬১ ॥

চরাচর দৃশ্যমান জ্ঞেয় বস্তু পরিত্যক্ত হইলে, মন লয়পায়, অর্থাৎ সচ্চিদানন্দস্বরূপ আত্মাকারে পরিণত হয় এবং মনের বিলয় হইলে কেবল আত্মস্বরূপই অবশিষ্ট থাকে, অর্থাৎ অদ্বিতীয় ব্রহ্মময় হয় ॥ ৬২ ॥

সমাধি পরিশীলনদ্বারা যাহাদিগের অন্তঃকরণ বিশুদ্ধ হইয়াছে, মৎস্যেন্দ্রাদি সেই সকল পূর্ব্বতন যোগী চিত্তবৃত্তিনিরোধের বিবিধ উপায় নিরূপণ

সমাধিমার্গাঃ কথিতাঃ পূর্ব্বাচার্য্যৈর্ম্মহাত্মভিঃ ॥ ৬৩ ॥
সুষুম্নায়ৈ কুণ্ডলিন্যৈ সুধায়ৈ চন্দ্রজন্মনে।
মনোন্মন্যৈ নমস্তুভ্যং মহাশক্ত্যৈ চিদাত্মনে ॥ ৬৪ ॥
অশক্যতত্ত্ববোধানাং মূঢ়ানামপি সম্মতম্।

মার্গাঃ প্রাপ্ত্যুপায়াঃ কথিতাঃ। কীদৃশাঃ সমাধিমার্গাঃ। নানাবিধোপায়াঃ নানাবিধা উপায়াঃ সাধনানি যেষাং তে তথা সম্যক্ সমীচীনতয়া সংশয়-বিপর্য্যয়রাহিত্যেন যঃ স্বানুভব আত্মানুভবস্তেনান্বিতা যুক্তাঃ ॥ ৬৩ ॥

সুষুম্নাদিভ্যঃ কৃতকৃত্যস্তাঃ প্রণমতি। সুষুম্নায়ৈ ইতি। সুষুম্না মধ্য-নাড়ী তস্যৈ কুণ্ডলিন্যৈ আধারশক্ত্যৈ চন্দ্রাদ্‌ভ্রূমধ্যস্থাজ্জন্ম যস্যাস্তস্যৈ সুধায়ৈ পীযূষায়ৈ মনোন্মন্যৈ তুর্য্যাবস্থায়ৈ চিচ্চৈতন্যমাত্মা স্বরূপং যস্যাঃ সা তথা তস্যৈ মহতী জড়ানাং কার্য্যেন্দ্রিয়মনসাং চৈতন্যসম্পাদকত্বাৎ সর্ব্বোত্তমা যা শক্তিশ্চিচ্ছক্তিঃ পুরুষরূপা তস্যৈ। তুভ্যমিতি প্রত্যেকং সম্বধ্যতে। নমঃ প্রহ্বীভাবোঽস্তু ॥ ৬৪ ॥

নানাবিধান্ সমাধ্যুপায়ানুক্ত্বা নাদানুসন্ধানরূপং মুখ্যোপায়ং প্রতি-জানীতে। অশক্যেতি। অব্যুৎপন্নত্বাদশক্যস্তত্ত্বজ্ঞানং যেষাং তে তথা তেষাং মূঢ়ানামনধীতানাং সম্মতং। অপিশব্দাৎ কিমুতাধীতানামিতি

করিয়াছেন। ঐ সকল উপায় নানাবিধ কারণে সাধিত এবং আত্মানু-ভব সমন্বিত; সুতরাং ঐ সকল উপায় অবলম্বন করিলে অনায়াসে যোগসাধন করিয়া জীবন্মুক্তি লাভ করিতে পারে ॥ ৬৩ ॥

সুষুম্নাদিনাড়ী হইতে সাধক কৃতকৃত্য হইতে পারে, অতএব তাহা-দিগের প্রণাম করিতেছেন।—মধ্যনাড়ী সুষুম্না, আধারশক্তি কুণ্ডলিনী, ভ্রূমধ্যস্থ চন্দ্রবিগলিত সুধা, তুর্য্যাবস্থারূপিণী মনোন্মনী, জড় কার্য্য, ইন্দ্রিয় ও মনের চৈতন্য সম্পাদনকারিণী চিৎশক্তি, ইহাদিগের প্রত্যেকের নমস্কার হইক ॥ ৬৪ ॥

পূর্ব্বে সমাধির নানাবিধ উপায় নিরূপণ করিয়া এইক্ষণ নাদানুসন্ধান রূপ মুখ্য উপায় নিরূপণ করিতেছেন।—যাহারা অব্যুৎপন্নহেতু তত্ত্ব

প্রোক্তং গোরক্ষনাথেন নাদোপাসনমুচ্যতে ॥ ৬৫ ॥

শ্রীআদিনাথেন সপাদকোটি-
লয়প্রকারাঃ কথিতা জয়ন্তি।
নাদানুসন্ধানকমেকমেব
মন্যামহে মুখ্যতমং লয়ানাম্ ॥ ৬৬ ॥

মুক্তাসনে স্থিতো যোগী মুদ্রাং সন্ধায় শাম্ভবীম্।

গম্যতে। গোরক্ষনাথেন প্রোক্তমীত্যনেন মহদুক্তত্বাদুপাদেয়ত্বং গম্যতে। নাদস্যানাহতধ্বনেরুপাসনেঽনুসন্ধানরূপং সেবনমুচ্যতে ॥ ৬৫ ॥

শ্রীআদিনাথেনেতি। শ্রীআদিনাথেন শিবেন কথিতাঃ প্রোক্তাঃ পাদেন চতুর্থাংশেন সহ বর্ত্তমানাঃ কোটিসংখ্যাকা লয়প্রকরাশ্চিত্তলয়-সাধনভেদা জয়ন্ত্যুৎকর্ষেণ বর্ত্তন্তে। বয়ং তু নাদানুসন্ধানকং নাদানুচিন্তন-মেব একং কেবলং লয়ানাং লয়সাধনানাং মধ্যে মুখ্যতমমতিশয়েন মুখ্যং মন্যামহে জানীমহে উৎকৃষ্টানাং লয়সাধনানাং মধ্যে উৎকৃষ্টতমত্বাদ্গোর-ক্ষাভিমতত্বতাচ্চ নাদানুসন্ধানমেব অবশ্যং বিধেয়মিতি ভাঃ। ৬৬ ॥

শাম্ভবীমুদ্রায়া নাদানুসন্ধানমাহ। মুক্তাসন ইতি। মুক্তাসনে সিদ্ধা-

---

নির্ণয়ে অপক্ব, সেই সকল অনধীতশাস্ত্র মূর্খদিগের এবং কৃতবিদ্য পণ্ডিত-দিগের সম্মত যোগিপ্রবর গোরক্ষনাথোক্ত নাদ, অর্থাৎ অনাহত ধ্বনির উপাসনাতে অনুসন্ধানরূপ সেবন কথিত হইতেছে ॥ ৬৫ ॥

শ্রীআদিনাথ মহাদেব সপাদকোটিপ্রকার চিত্তবৃত্তিনিরোধের উপায় কহিয়াছেন, সেই সকল উপায় সর্ব্বোৎকৃষ্টরূপে বিদ্যমান আছে। পরন্তু আমরা কেবল নাদানুসন্ধানকেই চিত্তলয় সাধনের মধ্যে প্রধান সাধন বলিয়া জানি। এই নাদানুসন্ধান সর্ব্বপ্রকার লয়সাধনের প্রধান এবং গোরক্ষ নাথের অভিমত বিধায় নাদানুসন্ধান অবশ্য কর্ত্তব্য ॥ ৬৬ ॥

প্রথমত শাম্ভবী মুদ্রার নাদানুসন্ধান কথিত হইতেছে।—যোগী ব্যক্তি সিদ্ধাসনে অবস্থিত হইয়া পূর্ব্বোক্ত ক্রমানুসারে শাম্ভবী মুদ্রা

শৃণুয়াদ্দক্ষিণে কর্ণে নাদমন্তঃস্থমেকধীঃ ॥ ৬৭ ॥
শ্রবণপুটেনয়নযুগলঘ্রাণমুখানাং নিরোধনং কার্য্যম্।
শুদ্ধসুষুম্নাসরণৌ স্ফুটমমলঃ শ্রূয়তে নাদঃ ॥ ৬৮ ॥

সনে স্থিতো যোগী শাম্ভবীং মুদ্রামন্তর্লক্ষ্যং বহির্দৃষ্টিরিত্যাদিনোক্তাং সন্ধায় কৃত্বা। একধীরেকাগ্রচিত্তঃ সন্ দক্ষিণে কর্ণেঽন্তঃস্থসুষুম্নানাড্যাং সন্তমেব নাদং শৃণুয়াৎ। তদুক্তং ত্রিপুরাসারসমুচ্চয়ে। আদৌ মত্তালিমালাজনিতরবসমস্তারসংস্কারকারী নাদোঽসৌ বাংশিকস্থানিলভরিতলসদ্বংশনিঃস্বানতুল্যঃ। ঘণ্টানাদানুকারী তদনু চ জলধিধ্বানধীরো গভীরো গর্জ্জনৃপর্জ্জন্যঘোষঃ পর ইহ কুহরে বর্ত্ততে ব্রহ্মনাড্যা ইতি ॥ ৬৭ ॥

পরাঙ্মুখীমুদ্রয়া নাদানুসন্ধানমাহ। শ্রবণপুটে নয়নয়োর্নেত্রয়োর্যুগলং যুগ্মং প্রাণশব্দেন ঘ্রাণপুটে মুখমাস্যমেষাং। দ্বন্দ্বে প্রাণ্যঙ্গত্বাদেকবদ্ভাবে প্রাপ্তেঽপি সর্ব্বস্থাপি দ্বন্দ্বৈকবদ্ভাবস্য বৈকল্পিকত্বান্ন ভবতি। তেষাং নিরোধনং করাঙ্গুলিভিঃ কার্য্যং। নিরোধনং চেত্থং। অঙ্গুষ্ঠাভ্যামুভৌ কর্ণৌ তর্জ্জনীভ্যাং চ চক্ষুষী। নাসাপুটৌ তথান্যাভ্যাং প্রচ্ছাদ্য করণানি চেতি। চকারাত্তদন্যাভ্যাং মুখং প্রচ্ছাদ্যেতি সমুচ্চীয়তে। শুদ্ধা প্রাণায়ামৈ-

---

করিয়া একাগ্রচিত্তে দক্ষিণ কর্ণদ্বারা অন্তঃস্থ সুষুম্নানাড়ীর ধ্বনি শ্রবণ করিবে। ত্রিপুরাসার সমুচ্চয়ে লিখিত আছে যে, ব্রহ্মনাড়ীতে প্রথমত মত্ত ভ্রমর শ্রেণীর গুণ গুণ ধ্বনির ন্যায় শব্দ হয়, তৎপরে বংশছিদ্র মধ্যে বায়ু প্রবেশ করিলে যেরূপ শব্দ শুনা যায়, সেইরূপ শব্দ হইয়া থাকে। অনন্তর ঘণ্টা ধ্বনির ন্যায় শব্দ হয়, পরে সমুদ্র মধ্যে যেরূপ গভীর ও ঘোর ধ্বনি হয়, সেইরূপ হইতে থাকে, তৎপরে মেঘধ্বনির ন্যায় শব্দ হয়, যাহাতে এই সকল শব্দ শুনিতে পারে, সাধক একাগ্রচিত্তে তাঁহাই করিবে ॥ ৬৭ ॥

এইক্ষণ পরাঙ্মুখী মুদ্রাদ্বারা নাদানুসন্ধান কথিত হইতেছে।—সাধক প্রথমত কর্ণদ্বয়, নেত্রদ্বয় ও নাসিকাদ্বয় ইহাদিগের মুখ নিরোধ করিবে, অর্থাৎ অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলিদ্বারা কর্ণ, তর্জ্জনীদ্বারা নেত্র এবং অন্যাঙ্গুলিদ্বারা

আরম্ভশ্চ ঘটশ্চৈব তথা পরিচয়োঽপি চ।
নিষ্পত্তিঃ সর্ব্বযোগেষু স্যাদবস্থাচতুষ্টয়ম্ ॥ ৬৯ ॥

অথারম্ভাবস্থা।

ব্রহ্মগ্রন্থের্ভবেদ্ভেদো হ্যানন্দঃ শূন্যসম্ভবঃ।
বিচিত্রঃ ক্বণকো দেহেঽনাহতঃ শ্রূয়তে ধ্বনিঃ ॥ ৭০ ॥

স্মলরহিতা যা সুষুম্নাসরণিঃ সুষুম্নাপদ্ধতিস্তস্যামমলো নাদঃ স্ফুটং ব্যক্তং শ্রূয়তে ॥ ৬৮ ॥

অথ নাদস্য চতস্রোঽবস্থাঃ প্রাহ। আরম্ভশ্চেতি। আরম্ভাবস্থা ঘটাবস্থা পরিচয়াবস্থা নিষ্পত্ত্যবস্থা ইতি। সর্ব্বযোগেষু সর্ব্বেষু চিত্তবৃত্তি-নিরোধোপায়েষু শাম্ভব্যাদিষু অবস্থাচতুষ্টয়ং স্যাৎ। চচৈবতথাপিবাঃ পাদপূরণার্থাঃ ॥ ৬৯ ॥

তত্রারম্ভাবস্থামাহ। ব্রহ্মগ্রন্থেরিতি। ব্রহ্মগ্রন্থেরনাহতচক্রে বর্ত্তমানায়া ভেদঃ প্রাণায়ামাভ্যাসেন ভেদনং যদা ভবেত্তদেতি যত্তদোরধ্যাহারঃ। আনন্দয়তীত্যানন্দঃ আনন্দজনকঃ শূন্যে হৃদাকাশে সম্ভবতীতি শূন্যসম্ভবো হৃদাকাশোৎপন্নো বিচিত্রো নানাবিধঃ ক্বণো ভূষণনিনাদঃ স এব ক্বণকঃ ভূষণনিনাদসদৃশ ইত্যর্থঃ। ভূষণানাং তু শিঞ্জিতং। নিক্বাণো নিক্বণঃ ক্বাণঃ

নাসিকা ও মুখ আচ্ছাদন করিয়া প্রাণায়ামদ্বারা বিশুদ্ধ যে সুষুম্নাপদ্ধতি তাহাতে সুস্পষ্ট শব্দ শ্রবণ করিবে ॥ ৬৮ ॥

অনন্তর নাদের অবস্থাচতুষ্টয় কথিত হইতেছে।—নাদের প্রথম আরম্ভাবস্থা, দ্বিতীয় ঘটাবস্থা, তৃতীয় পরিচয়াবস্থা এবং চতুর্থ নিষ্পত্ত্যবস্থা। সর্ব্বপ্রকার চিত্তবৃত্তি নিরোধেই উক্ত অবস্থাচতুষ্টয় হইয়া থাকে ॥ ৬৯ ॥

এইক্ষণ আরম্ভাবস্থা কথিত হইতেছে।—যখন প্রাণায়ামাভ্যাসদ্বারা অনাহত চক্রে বর্ত্তমান ব্রহ্মগ্রন্থির ভেদ হয়, তখন দেহমধ্যে হৃদয়াকাশে নানাবিধ ভূষণ ধ্বনির ন্যায় আনন্দজনক অনাহত ধ্বনি (কোন আঘাত জন্য নহে) শ্রুত হইতে থাকে ॥ ৭০ ॥

দিব্যদেহশ্চ তেজস্বী দিব্যগন্ধস্ত্বরোগবান্।
সম্পূর্ণহৃদয়ঃ শূন্য আরম্ভো যোগবান্ ভবেৎ ॥ ৭১ ॥

অথ ঘটাবস্থা।

দ্বিতীয়ায়াং ঘটীকৃত্য বায়ুর্ভবতি মধ্যগঃ।

ক্বণঃ ক্বণনমিত্যপীত্যমরঃ। অনাহতো ধ্বনিরনাহতো নির্হাদো দেহে দেহমধ্যে শ্রূয়তে শ্রবণবিষয়ো ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৭০ ॥

দিব্যদেহ ইতি। শূন্যে হৃদাকাশে য আরম্ভো নাদারম্ভস্তস্মিন্ সতি হৃদাকাশবিশুদ্ধাকাশভ্রূমধ্যাকাশাঃ শূন্যাতিশূন্যমহাশূন্যশব্দৈর্ব্ব্যবহ্রিয়ন্তে যোগিভিঃ। সংপূর্ণহৃদয়ঃ প্রাণবায়ুনা সম্যক্ পূর্ণং হৃদয়ং যস্য স তথা আনন্দেন পূর্ণে হৃদয়ে যোগবান্ যোগী দিব্যো রূপলাবণ্যবলসম্পন্নো দেহো যস্য স দিব্যদেহঃ তেজস্বী প্রতাপবান্ দিব্যগন্ধঃ দিব্য উত্তমো গন্ধো যস্য স তথা অরোগবান্ রোগরহিতো ভবেদিতি সম্বন্ধঃ ॥ ৭১ ॥

ঘটাবস্থামাহ। দ্বিতীয়ায়ামিতি। দ্বিতীয়ায়াং বায়ুঃ প্রাণঃ ঘটীকৃত্য আত্মনা সহাপানং নাদবিন্দূ চৈকীকৃত্য মধ্যগো মধ্যচক্রগতঃ কণ্ঠস্থানে মধ্যচক্রং তদুক্তমত্রৈব জালন্ধরবন্ধে। মধ্যচক্রমিদং জ্ঞেয়ং ষোড়শাধার-বন্ধনমিতি। যদাভবেদিত্যধ্যাহারঃ। তদাস্যামবস্থায়াং যোগী যোগা-

---

যখন হৃদয়াকাশে নাদারম্ভ হইতে থাকে, তখন যোগী ব্যক্তির হৃদয় প্রাণবায়ুদ্বারা সংপূর্ণ হয়, দেহ রূপলাবণ্য সম্পন্ন হয়, শরীরের তেজ বৃদ্ধি পায়, অতিউত্তম গন্ধ অনুভূত হইতে থাকে এবং তাহার শরীরে কোন রোগ থাকে না ॥ ৭১ ॥

অনন্তর নাদের ঘটাবস্থা কথিত হইতেছে।—দ্বিতীয় ঘটাবস্থাতে প্রাণবায়ু আপনার সহি অপানবায়ু এবং নাদবিন্দুকে একীভূত করিয়া কণ্ঠস্থানে মধ্য চক্রগত হয়। এই গ্রন্থেই জালন্ধরবন্ধকথনে উক্ত আছে যে, কণ্ঠস্থিত ষোড়শদল পদ্মই মধ্যচক্র। যখন ঐরূপ প্রাণ মধ্যচক্রাবস্থ হয়, সেই অবস্থাতে যোগী ব্যক্তি পূর্ব্বাপেক্ষা কুশলবুদ্ধিশালী এবং রূপলাবণ্যা-ধিক্যপ্রযুক্ত দেবতুল্য হয়। ঈশ্বরোক্ত রাজযোগে লিখিত আছে যে,

দৃঢ়াসনো ভবেদ্‌যোগী জ্ঞানী দেবসমস্তদা ॥ ৭২ ॥
বিষ্ণুগ্রন্থেস্ততো ভেদাৎ পরমানন্দসূচকঃ।
অতিশূন্যে বিমর্দ্দশ্চ ভেরীশব্দস্তথা ভবেৎ ॥ ৭৩ ॥
তৃতীয়ায়াং তু বিজ্ঞেয়ো বিহায়োমর্দ্দলধ্বনিঃ।
মহাশূন্যং তদা যাতি সর্ব্বসিদ্ধিসমাশ্রয়ম্ ॥ ৭৪ ॥

ভ্যাসী দৃঢ়মাসনং যস্য স দৃঢ়াসনঃ স্থিরাসনো জ্ঞানী পূর্ব্বাপেক্ষয়া কুশল-বুদ্ধির্দ্দেবসমো রূপলাবণ্যাধিক্যাদ্দেবতুল্যো ভবেৎ। তদুক্তমীশ্বরোক্তে রাজযোগে। প্রাণাপানৌ নাদবিন্দূ জীবাত্মপরমাত্মনোঃ। মিলিত্বা ঘটতে যস্মাত্তস্মাৎ স ঘট উচ্যত ইতি ॥ ৭২ ॥

বিষ্ণুগ্রন্থেরিতি। ততো ব্রহ্মগ্রন্থিভেদনানন্তরং বিষ্ণুগ্রন্থেঃ কণ্ঠে বর্ত্ত-মানায়া ভেদাৎ কুম্ভকৈর্ভেদনাৎ পরমানন্দস্য ভাবিনো ব্রহ্মানন্দস্য সূচকো জ্ঞাপকঃ। অতিশূন্যে কণ্ঠাবকাশে বিমর্দ্দোঽনেকনাদসংমর্দ্দো ভের্য্যাঃ শব্দ ইব শব্দো ভেরীশব্দো ভেরীনাদশ্চ তদা তস্মিন্ কালে ভবেৎ ॥ ৭৩ ॥

পরিচয়াবস্থামাহ সার্দ্ধদ্বাভ্যাং। তৃতীয়ায়াং পরিচয়াবস্থায়াং বিহায়ো-মর্দ্দলধ্বনির্বিহায়সি ভ্রূমধ্যাকাশে মর্দ্দলস্য বাদ্যবিশেষস্য ধ্বনিরিব ধ্বনি-র্ব্বিজ্ঞেয়ো বিশেষেণ জ্ঞানার্হো ভবতি। তদা তস্যামবস্থায়াং সর্ব্ব-

---

যেহেতু প্রাণবায়ু, অপানবায়ু, নাদ ও বিন্দু এই সকল মিলিত হইয়া ঘটা-কার হয়, অতএব ইহাকে ঘটাবস্থা বলে ॥ ৭২ ॥

ব্রহ্মগ্রন্থির ভেদানন্তর কণ্ঠে বর্ত্তমান বিষ্ণুগ্রন্থির ভেদবশত কণ্ঠাব-কাশে ব্রহ্মানন্দ সূচক ভেরী শব্দের ন্যায় শব্দ হইতে থাকে। যখন অনাহত চক্রভেদের পর কণ্ঠচক্রভেদ হইয়া শব্দ হয়, তখন ঐ শব্দ শ্রবণ করিলে পরমানন্দ উপস্থিত হয় ॥ ৭৩ ॥

অনন্তর পরিচয়াবস্থা কথিত হইতেছে।—তৃতীয় পরিচয়াবস্থাতে ভ্রূমধ্যগত আকাশে মর্দ্দলনামক বাদ্যবিশেষের শব্দের ন্যায় শব্দ অনুভূত হয়। এই অবস্থা হইলে প্রাণ অণিমাদি অষ্টসিদ্ধির আশ্রয়ভূত ভ্রূমধ্য-গত আকাশ প্রাপ্ত হইয়া থাকে ॥ ৭৪ ॥

চিত্তানন্দং তদা জিত্বা সহজানন্দসম্ভবঃ।
দোষদুঃখজরাব্যাধিক্ষুধানিদ্রাবিবর্জ্জিতঃ ॥ ৭৫ ॥
রুদ্রগ্রন্থিং যদা ভিত্ত্বা শর্ব্বপীঠগতোঽনিলঃ।
নিষ্পত্তৌ বৈণবঃ শব্দঃ ক্বণদ্বীণাক্বণো ভবেৎ ॥ ৭৬ ॥

সিদ্ধিসমাশ্রয়ং সর্ব্বাসাং সিদ্ধীনামণিমাদীনাং সমাশ্রয়ং স্থানং। তত্র সংযমাদণিমাদিপ্রাপ্তেঃ মহাশূন্যং ভ্রূমধ্যাকাশং যাতি গচ্ছতি প্রাণ ইতি শেষঃ। ৭৪ ॥

চিত্তানন্দমিতি। চিত্তানন্দং নাদবিষয়ান্তঃকরণবৃত্তিজন্যং সুখং জিত্বাভিভূয় সহজানন্দসম্ভবঃ সহজানন্দঃ স্বাভাবিকাত্মসুখং তস্য সম্ভবঃ সদোষা বাতপিতকফা দুঃখং তজ্জন্যা বেদনা অধ্যাত্মিকাদি চ জরা বৃদ্ধাবস্থা ব্যাধিজ্ব'রাদিঃ ক্ষুধা বুভুক্ষা নিদ্রা স্বাপ এতৈর্ব্বিবর্জ্জিতো রহিতস্তদা যোগী ভবতীতি ॥ ৭৫ ॥

তদা কদেত্যপেক্ষায়ামাহ। রুদ্রেতি। যদা রুদ্রগ্রন্থিং ভিত্ত্বা আজ্ঞাচক্রে রুদ্রগ্রন্থিঃ শর্ব্বস্যেশ্বরস্য পীঠং স্থানং ভ্রূমধ্যং তত্র গতঃ প্রাপ্তোঽনিলঃ প্রাণো ভবতি তদা নিষ্পত্ত্যবস্থামাহ নিষ্পত্তাবিতি। নিষ্পত্তৌ নিষ্পত্ত্যবস্থায়াং। ব্রহ্মরন্ধ্রে গতে প্রাণে নিষ্পত্ত্যবস্থা ভবতি। বৈণবঃ বেণো-

---

পরিচয়াবস্থা হইলে নাদের বিষয়ীভূত অন্তঃকরণবৃত্তিজন্য সুখ অভিভূত করিয়া স্বাভাবিক আত্মসুখের আবির্ভাব হয়, আর সেই যোগীর বাত, পিত্ত ও কফজনিত ক্লেশ, দুঃখজন্য বেদনা, জ্বরাদি রোগ, ক্ষুধা, নিদ্রা, এই সকল নিবৃত্তি হইয়া যায়। উক্ত অবস্থাতে যে পরমানন্দ উপস্থিত হয়, তাহাতেই ক্ষুধাদির ক্লেশ অভিভূত থাকে। ৭৫ ॥

যখন আজ্ঞাচক্রস্থিত যে রুদ্রগ্রন্থি, অর্থাৎ ঈশ্বরের পীঠস্থানরূপী ভ্রূমধ্য আছে, তাহাতে প্রাণবায়ু লীন হয়, তখনই উক্ত অবস্থা হইয়া থাকে। অনন্তর চতুর্থ নিষ্পত্ত্যবস্থা কথিত হইতেছে। প্রাণ ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করিলেই নিষ্পত্তি অবস্থা হয়, এই নিষ্পত্তি অবস্থাতে বংশীশব্দ ও বীণাবাদনের ন্যায় শব্দ হয়। ৭৬ ॥

একীভূতং তদা চিত্তং রাজযোগাভিধানকম্।
সৃষ্টিসংহারকর্ত্তাসৌ যোগীশ্বরসমো ভবেৎ ॥ ৭৭ ॥
অস্তু বা মাস্তু বা মুক্তিরত্রৈবাখণ্ডিতং সুখম্।
লয়োদ্ভবমিদং সৌখ্যং রাজযোগাদবাপ্যতে। ৭৮ ॥
রাজযোগমজানন্তঃ কেবলং হঠকর্ম্মিণঃ।
এতানভ্যাসিনো মন্যে প্রয়াসফলবর্জ্জিতান্ ॥ ৭৯ ॥

রয়ং বৈণবো বংশসম্বন্ধী শব্দো নিনাদঃ ক্বণন্তী শব্দায়মানা যা বীণা তস্যাঃ ক্বণঃ শব্দো ভবেৎ ॥ ৭৬ ॥

তদা তস্যামবস্থায়াং চিত্তমন্তঃকরণমেকীভূতমেকবিষয়ীভূতং। বিষয়বিষয়িণোরভেদোপচারাৎ। তদ্রাজয়োগাভিধানকং রাজযোগ ইত্যভিধানং যস্য তদ্রাজয়োগাভিধানকং চিত্তস্যৈকাগ্রতৈব রাজযোগ ইত্যর্থঃ। সৃষ্টিসংহারেতি। অসৌ নাদানুসন্ধানপরো যোগী সৃষ্টিসংহারকর্ত্তা সৃষ্টিং সংহারং চ করোতীতি তাদৃশঃ। অতএবেশ্বরসম ঈশ্বরতুল্যো ভবেৎ ॥৭৭॥

অস্তু বেতি। রাজযোগমিতি। উভৌ প্রাগ্ব্যাখ্যাতৌ ॥ ৭৮ ॥ ৭৯ ॥

নিষ্পত্তি অবস্থাতে চিত্ত এক বিষয়ীভূত হয়, বিষয় ও বিষয়ীর অভেদোপচার হেতু অন্তঃকরণ নির্ব্বিষয় হইয়া থাকে। এইরূপ চিত্তের একাগ্রতার নাম রাজযোগ। এই রাজযোগানুসন্ধানকারী যোগী সৃষ্টি ও প্রলয় করিতে পারে; সুতরাং উক্তরূপ যোগীকেই ঈশ্বর বলা যায়। বাস্তবিক তিনিই ঈশ্বর তুল্য ॥ ৭৭ ॥

যোগিগণের মুক্তি হউক, আর নাই হউক, তাহাদিগের উক্ত নিষ্পত্তি অবস্থাতে যে সুখ হয়, তাহার নাশ হয় না। চিত্তের লয় হইলেই উক্ত পরমানন্দ জন্মে, যোগিগণ রাজযোগ হইতেই এই অখণ্ড সুখ লাভ করিয়া থাকে ॥ ৭৮ ॥

যাহারা রাজযোগ জানে না, অথবা কেবল হঠযোগানুষ্ঠান করে, তাহারা উক্ত কর্ম্ম সকল অভ্যাস করিয়াও পরিশ্রমের অনুরূপ ফল পায়

উন্মন্যবাপ্তয়ে শীঘ্রং ভ্রূধ্যানং মম সম্মতম্।
রাজযোগপদং প্রাপ্তুং সুখোপায়োঽল্পচেতসাম্।
সদ্যঃ প্রত্যয়সন্ধায়ী জায়তে নাদজো লয়ঃ॥ ৮০॥
নাদানুসন্ধানসমাধিভাজাং
যোগীশ্বরাণাং হৃদি বর্দ্ধমানম্।

উন্মন্যবাপ্তয় ইতি। শীঘ্রং ত্বরিতমুন্মন্যা উন্মন্যবস্থায়া অবাপ্তয়ে প্রাপ্ত্যর্থং ভ্রূধ্যানং ভ্রুবোর্ধ্যানং ভ্রূমধ্যে ধ্যানং মম স্বাত্মারামস্য সম্মতং। রাজযোগো যোগানাং রাজা তদেব পদং রাজযোগপদং তুর্য্যাবস্থাখ্যং প্রাপ্তুং লব্ধুং পূর্ব্বোক্তভ্রূধ্যানরূপঃ সুখোপায়ঃ সুখসাধ্যঃ উপায় সুখোপায়ঃ অল্পচেতসামল্পবুদ্ধীনামপি। কিমুতান্যেষামিত্যভিপ্রায়ঃ। নাদজঃ নাদাজ্জাতো লয়শ্চিত্তবিলয়ঃ সদ্যঃ শীঘ্রং প্রত্যয়ং প্রতীতং সন্দধাতীতি প্রত্যয়সন্ধায়ী প্রতীতিকরো জায়তে প্রাদুর্ভবতি॥ ৮০॥

নাদানুসন্ধানেতি। নাদস্যানাহতধ্বনেরনুসন্ধানমনুচিন্তনং তেন সমাধিশ্চিত্তৈকাগ্র্যং তং ভজন্তীতি নাদানুসন্ধানসমাধিভাজস্তেষাং যোগিষু যোগযুক্তেষ্বীশ্বরাঃ সমার্থাস্তেষাং হৃদি হৃদয়ে বর্দ্ধত ইতি বর্দ্ধ-

---

না। আমরা বিবেচনা করি রাজযোগ না জানিয়া কেবল হঠযোগ করিলে কোন ফলই হয় না॥ ৭৯॥

শীঘ্র উন্মনী অবস্থা প্রাপ্তির নিমিত্ত ভ্রূমধ্যে ধ্যান করিবে, ইহাই স্বাত্মারাম যোগীর সম্মত, পরন্তু উক্ত ভ্রূমধ্যে ধ্যানই রাজযোগ লাভের সুখোপায়। অল্পবুদ্ধি ব্যক্তিরাও উক্ত উপায়ে অনায়াসে রাজযোগ লাভ করিতে পারে। কিন্তু যাহারা সূক্ষ্মবুদ্ধি, তাহারা অনায়াসেই রাজযোগ পাইতে পারে। পরন্তু নাদানুসন্ধানে যে চিত্তের লয় হয়, তাহা সদ্যঃ প্রতীতিকর, অর্থাৎ সত্বরেই কার্য্য সাধন করিয়া থাকে॥ ৮০॥

যাহারা নাদানুসন্ধান দ্বারা সমাধি আশ্রয় করিয়াছেন, সেই সকল যোগীশ্বরদিগের হৃদয়ে যে অদ্বিতীয় সুখ বর্ত্তমান আছে, ঐ সুখ কেহ বাক্যে ব্যক্ত করিতে পারে না, একমাত্র শ্রীগুরুই ঐ সুখ জানেন, অর্থাৎ

আনন্দমেকং বচসামগম্যং
জানাতি তং শ্রীগুরুনাথ একঃ ॥ ৮১ ॥
কর্ণৌ পিধায় হস্তাভ্যাং যং শৃণোতি ধ্বনিং মুনিঃ।

মানন্তং বর্দ্ধমানং বচসাং বাচামগম্যং। ইদমিতি বক্তুমশক্যং তং যোগশাস্ত্রপ্রসিদ্ধমেকং মুখ্যমানন্দমাহ্লাদমেকোঽনন্যঃ শ্রীগুরুনাথঃ শ্রীমান্ গুরুরেব নাথো জানাতি বেত্তি। এতেন নাদানুসন্ধানানন্দো গুরুগম্য এবেতি সূচিতং ॥ ৮১ ॥

নাদানুসন্ধানাৎ প্রত্যাহারাদিক্রমেণ সমাধিমাহ কর্ণাবিত্যাদিভিঃ। মুনির্ম্মননশীলো যোগী হস্তাভ্যামিত্যনেন হস্তাঙ্গুষ্ঠৌ লক্ষ্যতে। তাভ্যাং কর্ণৌ শ্রোত্রে পিধায়। হস্তাঙ্গুষ্ঠৌ শ্রোত্রবিবরয়োঃ কৃত্বেত্যর্থঃ। যং ধ্বনিমনাহতনিঃস্বনং শৃণোত্যাকর্ণয়তি তত্র তস্মিন্ ধ্বনৌ স্থিরীকুর্য্যাদস্থিরং স্থিরং সম্পদ্যমানং কুর্য্যাৎ। যাবৎ স্থিরং পদং স্থিরপদং তুর্য্যাখ্যং গচ্ছেৎ। তদুক্তং। তুর্য্যাবস্থাচিদভিব্যঞ্জকনাদস্য বেদনং প্রোক্তামিতি নাদানুসন্ধানেন বায়ুস্থৈর্য্যমণিমাদয়শ্চাঽপি ভবন্তীতি। উক্তং চ ত্রিপুরাসারসমুচ্চয়ে। বিজিতো ভবতীহ তেন বায়ুঃ সহজো যস্য সমুত্থিতঃ প্রণাদঃ। অণিমাদিগুণা ভবন্তি তস্যামিতপুণ্যং চ মহাগুণাদয়স্য।

নাদানুসন্ধানে যে সুখোদয় হয়, তাহা গুরুগম্য, ইহাই প্রতীয়মান হইতেছে ॥ ৮১ ॥

নাদানুসন্ধান হইতে যেরূপে প্রত্যাহারাদিক্রমে সমাধি হয়, তাহাই কথিত হইতেছে।—মননশীল যোগীব্যক্তি উভয় হস্তের অঙ্গুষ্ঠদ্বারা কর্ণদ্বয় আচ্ছাদন করিয়া, অর্থাৎ হস্তাঙ্গুষ্ঠদ্বয় দ্বারা শ্রোত্রবিবর রুদ্ধ করিয়া যে অনাহত ধ্বনি শ্রবণ করিতে পায়, সেই ধ্বনি শ্রবণে চিত্তকে স্থির করিয়া রাখিবে। যাবৎ সাধক স্থিরপদ লাভ করিতে না পারে, তাবৎ এইরূপ করিবে। শাস্ত্রান্তরে উক্ত আছে যে, চিত্তের অভিব্যঞ্জক নাদের জ্ঞানই তুর্য্যাবস্থা। নাদানুসন্ধানদ্বারা প্রাণবায়ু স্থির হইয়া থাকে এবং অণিমাদি সিদ্ধি লাভ হয়। ত্রিপুরাসার সমুচ্চয়ে লিখিত আছে যে, যাহার স্বভাবত

তত্র চিত্তং স্থিরীকুর্য্যাদ্‌যাবৎ স্থিরপদং ব্রজেৎ॥ ৮২॥
অভ্যস্যমানো নাদোঽয়ং বাহ্যমাবৃণুতে ধ্বনিম্।
পক্ষাদ্বিক্ষেপমখিলং জিত্বা যোগী সুখী ভবেৎ॥ ৮৩॥
শ্রূয়তে প্রথমাভ্যাসে নাদো নানাবিধো মহান্।
ততোঽভ্যাসে বর্দ্ধমানে শ্রূয়তে সূক্ষ্মসূক্ষ্মকঃ॥ ৮৪॥

সুররাজতনুজবৈরিরন্ধ্রে বিনিরুধ্য স্বকরাঙ্গুলিদ্বয়েন। জলধেরিব ধীরনাদমন্তঃ প্রসরন্তং সহসা শৃণোতি মর্ত্ত্য ইতি। সুররাজ ইন্দ্রস্তস্য তনুজোঽর্জ্জুনস্তস্য বৈরী কর্ণস্তদ্রন্ধ্রে স্পষ্টমন্যৎ॥ ৮২।

অভ্যস্যমান ইতি অভ্যস্যমানোঽনুসন্ধীয়মানোঽয়ং নাদোঽনাহতাখ্যো বাহ্যং ধ্বনিং বহির্ভবং শব্দমাবৃণুতে শ্রুত্যোর্ব্বিষয়ং। যোগী নাদাভ্যাসী পক্ষান্মাসার্দ্ধাদখিলং সর্ব্বং বিক্ষেপং চিত্তচাঞ্চল্যং জিত্বাঽভিভূয় সুখী স্বানন্দো ভবেৎ॥ ৮৩।

শ্রূয়ত ইতি। প্রথমাভ্যাসে পূর্ব্বাভ্যাসে নানাবিধোঽনেকবিধো মহান্ জলধিজীমূতভের্য্যাদিসদৃশো নাদোঽনাহতস্বনঃ শ্রূয়তে আকর্ণ্যতে।

নাদ সমুত্থিত হয়, সেই ব্যক্তির প্রাণবায়ু পরাজিত হইয়া থাকে, আর তাহার অণিমাদি অষ্ট সিদ্ধিলাভ হয়, অভিমত পুণ্য সঞ্চয় হয় এবং মহাগুণোদয় হয়। সেই ব্যক্তি করাঙ্গুলিদ্বারা কর্ণদ্বয়ের রন্ধ্র নিরুদ্ধ করিলে অন্তঃকরণে সহসা সাগর গর্জ্জনের ন্যায় গভীর নাদ শুনিতে পায়। ৮২।

উক্ত অনাহত ধ্বনি শ্রবণ অভ্যস্ত হইলে বাহ্যনাদ আবরণ করে, অর্থাৎ যে ব্যক্তি উক্ত নাদ শ্রবণ করিতে পায়, সে বাহ্যশব্দ শুনিতে পায় না। এই যোগীব্যক্তি উক্ত নাদানুসন্ধানদ্বারা মাসার্দ্ধমধ্যে সমুদায় চিত্তচাঞ্চল্য নিবারণ করিয়া সুখী হইতে পারে॥ ৮৩।

নাদানুসন্ধানের প্রথমাবস্থায় সাগরগর্জ্জন, মেঘধ্বনি ও ভেরীশব্দ প্রভৃতির ন্যায় অনেক প্রকার শব্দ শুনিতে পায়, পরন্তু ক্রমশঃ নাদানুসন্ধানাভ্যাস বৃদ্ধি পাইলে সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম শব্দ শুনিতে থাকে॥ ৮৪॥

আদৌ জলধিজীমূতভেরীঝর্ঝরসম্ভবাঃ।
মধ্যে মর্দ্দলশঙ্খোত্থা ঘণ্টাকাহলজাস্তথা ॥ ৮৫ ॥
অন্তে তু কিঙ্কিণীবংশবীণাভ্রমরনিঃস্বনাঃ।
ইতি নানাবিধা নাদাঃ শ্রূয়ন্তে দেহমধ্যগাঃ ॥ ৮৬ ॥

ততোঽনন্তরমভ্যাসে নাদানুসন্ধানাভ্যাসে বর্দ্ধমানে সতি সূক্ষ্মসূক্ষ্মকঃ সূক্ষ্মঃ সূক্ষ্ম এব শ্রূয়তে শ্রবণবিষয়ো ভবতি ॥ ৮৪ ॥

নানাবিধং নাদমাহ দ্বাভ্যাং। আদাবিতি। আদৌ বায়োর্ব্রহ্মরন্ধ্র-গমনসময়ে জলধিঃ সমুদ্রো জীমূতো মেঘো ভেরী বাদ্যবিশেষঃ। ভেরী স্ত্রী দুন্দুভিঃ পুমানিত্যমরঃ। ঝর্ঝরো বাদ্যবিশেষঃ। বাদ্যপ্রভেদা ডমরু-মড্ডুডিণ্ডিমঝর্ঝরাঃ। মর্দ্দলঃ পণবোঽন্যোঽপীত্যমরঃ। জলধিপ্রমুখেভ্যঃ সম্ভব ইব সম্ভবো যেষাং তে তথা মধ্যে ব্রহ্মরন্ধ্রে বায়োঃ স্থৈর্য্যানন্তরং মর্দ্দলো বাদ্যবিশেষঃ শঙ্খো জলজন্তাভ্যামুত্থা ইব মর্দ্দলশঙ্খোত্থাঃ। ঘণ্টাকাহলৌ বাদ্যবিশেষৌ তাভ্যাং জাতা ইব ঘণ্টাকাহলজাঃ ॥ ৮৫ ॥

অন্তে বিতি। অন্তে তু প্রাণস্য ব্রহ্মরন্ধ্রে বহুস্থৈর্য্যানন্তরং তু কিঙ্কিণী ক্ষুদ্রঘণ্টিকা বংশো বেণুঃ বীণা তন্ত্রী ভ্রমরো মধুপঃ তেষাং নিস্বনা ইতি পূর্ব্বোক্তাঃ নানাবিধা অনেকপ্রকারকা দেহস্য মধ্যে গতাঃ প্রাপ্তাঃ শ্রূয়ন্তে ॥ ৮৬ ॥

যখন প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করে, সেই সময় সাগরগর্জ্জন, মেঘ-ধ্বনি, ভেরী (বাদ্যবিশেষ)-শব্দ, ঝর্ঝর (কাঁসর)-শব্দ সদৃশ শব্দ শ্রুত হইতে থাকে। মধ্যাবস্থায় প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রবিষ্ট হইলে মর্দ্দল (এক প্রকার বাদ্য)-শব্দ, শঙ্খশব্দ, ঘণ্টাশব্দ এবং কাহল (এক প্রকার বাদ্য)-শব্দের ন্যায় শব্দ শুনিতে পায় ॥ ৮৫ ॥

প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে স্থির হইলে ক্ষুদ্র ঘণ্টা, বংশী, বীণা ও ভ্রমরশ্রেণীর নাদের ন্যায় নাদশ্রবণ হইয়া থাকে। এইরূপে প্রাণবায়ুর ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রবেশের প্রথমে, মধ্যে ও অন্তে নানাপ্রকার শব্দ শুনিতে পায় ॥ ৮৬ ॥

মহতি শ্রূয়মাণেঽপি মেঘভের্য্যাদিকে ধ্বনৌ।
তত্র সূক্ষ্মাৎ সূক্ষ্মতরং নাদমেব পরামৃশেৎ ॥ ৮৭ ॥
ঘনমুৎসৃজ্য বা সূক্ষ্মে সূক্ষ্মমুৎসৃজ্য বা ঘনে।
রমমাণমপি ক্ষিপ্তং মনো নান্যত্র চালয়েৎ ॥ ৮৮ ॥

মহতীতি। মেঘশ্চ ভেরী চ তে আদী যস্য স মেঘভের্য্যাদিকস্তস্মিন্। মেঘভেরীশব্দৌ তজ্জন্যনির্ঘোষপরৌ। মহতি বহুলে ধ্বনৌ নিনাদে শ্রূয়মাণে আকর্ণ্যমানে সত্যপি তত্র তেষু নাদেষু সূক্ষ্মাৎ সূক্ষ্মতরমপি সূক্ষ্মং নাদমেব পরামৃশেচ্চিন্তয়েৎ। সূক্ষ্মস্য নাদস্য চিরস্থায়িত্বাত্তত্রাসক্তচিত্তশ্চিরং স্থিরমতির্ভবেদিতি ভাবঃ ॥ ৮৭ ॥

ঘনমিতি। ঘনং মহান্তং নাদং মেঘভের্য্যাদিকমুৎসৃজ্য ঘনে বা নাদে রমমাণং ঘনসূক্ষ্মান্যতরনাদগ্রহণপরিত্যাগাভ্যাং ক্রীড়ন্তমপি ক্ষিপ্তং রজসাত্যন্তচঞ্চলং মনোঽন্যত্র বিষয়ান্তরে ন চালয়েন্ন প্রেরয়েৎ। ক্ষিপ্তং মনো বিষয়ান্তরাসক্তং ন সমাধীয়তে নাদেষু রমমাণং তু সমাধীয়ত ইতি ভাবঃ ॥ ৮৮ ॥

নাদানুসন্ধানকালে মেঘধ্বনি ও ভেরী শব্দের ন্যায় মহাশব্দ শ্রবণ হইলে সেই সকল শব্দের মধ্যে অতি সূক্ষ্মতর নাদ চিন্তা করিবে। কিছু দিন নাদানুসন্ধান করিলে এই সকল মহাশব্দ নিবারণ হইয়া যায় এবং চিরকাল অতি সূক্ষ্মশব্দ শ্রুত হইতে থাকে; সুতরাং এই শব্দশ্রবণে আসক্তচিত্ত হইয়া স্থিরবুদ্ধি হইবে। ৮৭।

মন মেঘ ও ভেরী প্রভৃতির মহানাদ পরিত্যাগ করিয়া সূক্ষ্মনাদে আসক্ত হয় এবং ঐ সূক্ষ্মনাদ পরিত্যাগ করিয়া পুনর্ব্বার মেঘাদির মহাশব্দে ক্রীড়া করে। এইরূপে মন মহাশব্দ ও সূক্ষ্ম শব্দে অনুরক্ত থাকিবে, উক্ত মনকে বিষয়ান্তরে পরিচালিত করিবে না, যেহেতু বিষয়ান্তরাসক্ত মনের সমাধি হয় না, নাদানুসন্ধানে রত থাকিলেই মনের সমাধি হইতে পারে। অতএব মনকে নাদানুসন্ধানে নিয়ত রাখিবে। ৮৮।

যত্রকুত্রাপি বা নাদে লগতি প্রথমং মনঃ।
তত্রৈব সুস্থিরীভূয় তেন সার্দ্ধং বিলীয়তে ॥ ৮৯ ॥
মকরন্দং পিবন্ ভৃঙ্গো গন্ধং নাপেক্ষতে যথা।
নাদাসক্তং তথা চিত্তং বিষয়ান্নহি কাঙ্ক্ষতে ॥ ৯০ ॥
মনোমত্তগজেন্দ্রস্য বিষয়োদ্যানচারিণঃ।

যত্রেতি। অথবা যত্রকুত্রাপি নাদে যস্মিন্ কস্মিংশ্চিদ্যনে সূক্ষ্মে বা নাদে প্রথমং পূর্ব্বং মনো লগতি লগ্নং ভবতি তত্রৈব তস্মিন্নেব নাদে সুস্থিরীভূয় সম্যক্ স্থিরং ভূত্বা তেন নাদেন সার্দ্ধং সাকং বিলীয়তে লীনং ভবতীত্যর্থঃ। অত্র পূর্ব্ববাক্যেন প্রত্যাহারো দ্বিতীয়েন ধারণা তৃতীয়েন ধ্যানদ্বারা সমাধিরুক্তঃ ॥ ৮৯ ॥

মকরন্দমিতি। মকরন্দং পুষ্পরসং পিবন্ ধয়ন্ ভৃঙ্গো ভ্রমরো গন্ধং যথা নাপেক্ষতে নেচ্ছতি তথা নাদাসক্তং নাদে আসক্তং চিত্তমন্তঃকরণং বিষয়ান্ বিষণ্বন্ত্যববধ্নন্তি প্রমাতারং স্বসঙ্গেনেতি বিষয়াঃ স্রক্‌চন্দন-বনিতাদয়স্তান্ ন কাঙ্ক্ষতে নেচ্ছতি। হীতি নিশ্চয়ে ॥ ৯০ ॥

মন ইতি। বিষয়ঃ শব্দাদিরেবোদ্যানং বনং তত্র চরতীতি বিষয়ো-দ্যানচারী তস্য মন এব মত্তগজেন্দ্রো দুর্নিবারত্বাৎ। তস্য নিনাদ এবা-

---

পক্ষান্তরে বলিতেছেন।—মন সূক্ষ্ম বা মহান যে কোন শব্দে লগ্ন হয়, সেই নাদেই সুস্থির হইয়া সেই শব্দের সহিত লীন হয়। এই স্থলে পূর্ব্ব বাক্যে প্রত্যাহার, দ্বিতীয়ত ধারণা এবং তৃতীয়ত ধ্যানদ্বারা সমাধি কথিত হইল ॥ ৮৯ ॥

যেমন ভ্রমর যখন মধুপান করে, তখন সেই মধুব গন্ধ অপেক্ষা করে না, সেইরূপ মন যখন নাদে আসক্ত হয়, তখন পুত্র কলত্রাদি বিষয় আকাঙ্ক্ষা করে না। মন নাদে অনুরক্ত হইলে সর্ব্ববিষয় পরিত্যাগ করে ॥ ৯০ ॥

মনোরূপ মত্তহস্তী বিষয়োদ্যানে বিচরণ করিয়া থাকে। নাদানু-সন্ধান ঐ হস্তীর অঙ্কুশ, অর্থাৎ নাদানুসন্ধানদ্বারাই মনকে বিষয় হইতে

নিয়মনে সমর্থোঽয়ং নিনাদনিশিতাঙ্কুশঃ ॥ ৯১ ॥
বদ্ধং তু নাদবন্ধেন মনঃ সন্ত্যক্তচাপলম্‌।
প্রয়াতি সুতরাং স্থৈর্য্যং ছিন্নপক্ষঃ খগো যথা ॥ ৯২ ॥
সর্ব্বচিন্তাং পরিত্যজ্য সাবধানেন চেতসা।

নাহতধ্বনিরেব নিশিতাঙ্কুশঃ তীক্ষ্ণাঙ্কুশঃ নিয়মেন পরাবর্ত্তনে সমর্থঃ শক্তঃ। এতৈঃ শ্লোকৈঃ। চরতাং চক্ষুরাদীনাং বিষয়েষু যথাক্রমং। যৎ প্রত্যাহরণং তেষাং প্রত্যাহারঃ প্রকীর্ত্তিতঃ। ইন্দ্রিয়াণাং বিষয়েভ্যঃ প্রত্যাহরণং প্রত্যাহার ইত্যুক্তলক্ষণঃ প্রত্যাহারঃ প্রোক্তঃ ॥ ৯১ ॥

বদ্ধং ত্বিতি। নাদ এব বন্ধঃ বধ্যতেঽনেনেতি বন্ধঃ বন্ধনসাধনং তেন স্বশক্ত্যা স্বাধীনকরণেন বদ্ধং বন্ধনমিব প্রাপ্তং। নাদধারণাদাবাসক্তমিত্যর্থঃ। অতএব সম্যক্‌ ত্যক্তং চাপলং ক্ষণেক্ষণে বিষয়গ্রহণপরিত্যাগরূপং যেন তত্তথা মনঃ সুতরাং স্থৈর্য্যং প্রয়াতি নিতরাং ধারণমেতি। তত্র দৃষ্টান্তমাহ। ছিন্নৌ পক্ষৌ যস্য তাদৃশঃ খে গচ্ছতীতি খগঃ পক্ষী যথা। এতেন প্রাণায়ামেন পবনং প্রত্যাহারেণ চেন্দ্রিয়ং। বশীকৃত্য ততঃ কুর্য্যাচ্চিত্তস্থৈর্য্যং শুভাশ্রয়ে। শুভাশ্রয়ে চিত্তস্থাপনং ধারণেত্যুক্তলক্ষণা ধারণা প্রোক্তা ॥ ৯২ ॥

সর্ব্বচিন্তামিতি। সর্ব্বেষাং বাহ্যাভ্যন্তরবিষয়াণাং যা চিন্তা চিন্তনং

নিবারণ করা যায়। ইহাই শ্লোকে উক্ত আছে যে, চক্ষুরাদি ইন্দ্রিয় সকল বিষয়ে সঞ্চরণ করে। বিষয় হইতে সেই সকল ইন্দ্রিয়ের নিবারণকেই প্রত্যাহার বলা যায় ॥ ৯১ ॥

নাদানুসন্ধানদ্বারা মন বদ্ধ হইলেই চাঞ্চল্য পরিত্যাগপূর্ব্বক স্থির হইয়া থাকে। যেমন পক্ষীর পক্ষদ্বয় ছেদন করিলে সেই পক্ষী গমন করিতে পারে না, সেইরূপ মন নাদানুসন্ধানে বদ্ধ হইলে বিষয় গ্রহণ করে না। শাস্ত্রান্তরে উক্ত আছে যে, প্রাণায়ামদ্বারা বায়ুকে ও প্রত্যাহার দ্বারা ইন্দ্রিয়কে বশীভূত করিয়া চিত্তকে স্থির করিবে ॥ ৯২ ॥

যাঁহারা যোগসাম্রাজ্য, অর্থাৎ রাজযোগ ইচ্ছা করেন, তাঁহারা বাহ্

নাদ এবানুসন্ধেয়ো যোগসাম্রাজ্যমিচ্ছতা ॥ ৯৩ ॥

নাদোঽন্তরঙ্গসারঙ্গবন্ধনে বাগুরায়তে।

অন্তরঙ্গকুরঙ্গস্য বধে ব্যাধায়তেঽপি চ ॥ ৯৪ ॥

অন্তরঙ্গস্য যমিনো বাজিনঃ পরিঘায়তে।

তাং পরিত্যজ্য ত্যক্ত্বা সাবধানেনৈকাগ্রেণ চেতসা যোগানাং সাম্রাজ্যং সম্রাজো ভাবঃ। যোগশব্দোঽর্শাদ্যজন্তঃ। রাজযোগিত্বমিতি যাবৎ। ইচ্ছতা বাঞ্ছতা পুংসা নাদ এবানাহতধ্বনিরেবানুসন্ধেয়োঽনুচিন্তনীয়ঃ। নাদাকারবৃত্তিপ্রবাহঃ কর্ত্তব্য ইত্যর্থঃ এতেন তদ্রূপপ্রত্যয়ৈকাগ্র্যসন্ততি-শ্চান্যনিস্পৃহা। তদ্ধ্যানং প্রথমৈরঙ্গৈঃ ষড়্‌ভির্নিষ্পাদ্যতে নৃপ। তত্র প্রত্যয়ৈকতানতা ধ্যানমিত্যুক্তলক্ষণং ধ্যানমুক্তং। ৯৩ ॥

নাদোঽন্তরঙ্গেতি। নাদঃ অন্তরঙ্গং মন এব সারঙ্গো মৃগস্তস্য বন্ধনে চাঞ্চল্যহরণে বাগুরায়তে বাগুরেবাচরতি বাগুরা জালং। যথা বাগুরা বন্ধনেন সারঙ্গস্য চাঞ্চল্যং হরতি তথা নাদোঽন্তরঙ্গস্য স্বশক্ত্যা চাঞ্চল্যং হরতীত্যর্থঃ। অন্তরঙ্গং মন এব সারঙ্গো হরিণস্তস্য বন্ধনে নানাবৃত্ত্যুৎ-পাদনাপনয়নমেব মনসো বন্ধস্তস্মিন্ ব্যাধায়তে ব্যাধ ইবাচরতি। যথা ব্যাধো বাগুরাবদ্ধং মৃগং হন্তি এবং নাদোঽপি স্বাসক্তং মনো হন্তী-ত্যর্থঃ ॥ ৯৪ ॥

অন্তরঙ্গস্যেতি। যমিনো যোগিনোঽন্তরঙ্গং মনস্তস্য চপলত্বাদ্বাজিনো-

---

ও আভ্যন্তরিক সর্ব্বপ্রকার চিন্তা করিত্যাগ করিয়া একাগ্রচিত্তে নাদানু-সন্ধান করিবেন, যাহাতে চিত্তবৃত্তি কেবল নাদানুসন্ধানে প্রবৃত্ত থাকে, তাহাই করিতে হইবে ॥ ৯৩ ॥

অন্তঃকরণরূপ মৃগের বন্ধনে নাদানুসন্ধানই জালতুল্য, অর্থাৎ জাল-বদ্ধ হরিণের যেমন চাঞ্চল্য থাকে না, সেইরূপ নাদানুসন্ধানে ব্যাপৃত মনের চঞ্চলতা দূর হয়। আর উক্ত নাদই অন্তঃকরণরূপ মৃগের ব্যাধ তুল্য, যেমন ব্যাধ হরিণকে বিনাশ করে, সেইরূপ নাদানুসন্ধান চিত্তকে বিলীন করিয়া থাকে ॥ ৯৪ ॥

নাদোপাস্তিরতো নিত্যমবধার্য্যা হি যোগিনা ॥ ৯৫ ॥
বদ্ধং বিমুক্তচাঞ্চল্যং নাদগন্ধকজারণাৎ ।
মনঃ পারদমাপ্নোতি নিরালম্বাখ্যখেঽটনম্ ॥ ৯৬ ॥

হৃশ্বস্য পরিঘায়তে বাজিশালাদ্বারপরিঘ ইবাচরতি নাদ ইতি শেষঃ। যথা বাজিশালাপরিঘো বাজিনোঽন্যত্র গতিং রুণদ্ধি তথা নাদোঽন্তরঙ্গস্যে-ত্যর্থঃ। অন্তঃকরণাদ্‌যোগিনা নাদস্যোপাস্তিরুপাসনা নিত্যং প্রত্যহমব-ধার্য্যাবধারণীয়া। হীতি নিশ্চয়েঽব্যয়ং ॥ ৯৫ ॥

বদ্ধমিতি। নাদ এব গন্ধক উপধাতুবিশেষস্তেন জারণং জারণী-করণং নাদগন্ধকসম্বন্ধেন চাঞ্চল্যহরণং তস্মাদ্বদ্ধং নাদৈকাসক্তং পক্ষে গুটিকাকৃতিং প্রাপ্তং অতএব বিমুক্তং ত্যক্তং চাঞ্চল্যমনেকবিষয়াকার-পরিণামরূপং যেন। পক্ষে বিমুক্তলৌল্যং মনঃ পারদং মন এব পারদং চঞ্চলং নিরালম্বং ব্রহ্ম তদেবাখ্যা যস্য তন্নিরালম্বাখ্যং তদেব খমপরি-চ্ছিন্নত্বাত্তস্মিন্নটনং গমনং তদাকারবৃত্তিপ্রবাহং। পক্ষে আকাশগমনং

নাদানুসন্ধান অতি চঞ্চল স্বভাব অন্তঃকরণরূপী অশ্বের দ্বাররোধক পরিঘ (অর্গল) স্বরূপ। যেমন অশ্বশালার অর্গল বদ্ধ করিলে সেই অশ্ব-শালাস্থিত অশ্ব বহির্গত হইতে পারে না, সেইরূপ নাদানুসন্ধান করিলে অন্তঃকরণ বিষয়ে ধাবিত হইতে না পারিয়া স্থিরভাবে বদ্ধ থাকে। অত-এব যোগিগণ অবশ্য প্রতিনিয়ত নাদের উপাসনা করিবে ॥ ৯৫ ॥

নাদই মনঃস্বরূপ পারদের জারণহেতু গন্ধকস্বরূপ। যেমন গন্ধক পারদকে জারিত করে, সেইরূপ নাদানুসন্ধান মনকে স্থিরীভূত করিয়া রাখে এবং তাহাহইলেই জারিত গন্ধকের ন্যায় মনঃ চাঞ্চল্য পরিত্যাগ করিয়া বদ্ধ হয়। এইরূপ হইলে মনোরূপ পারদ নিরালম্বাখ্য আকাশে গমন করিতে পারে, অর্থাৎ পারদ যেমন বদ্ধ হইলে আকাশে উঠিয়া যায়, সেইরূপ মনকে বদ্ধ করিতে পারিলে সেই মন ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রবেশ করিয়া থাকে ॥ ৯৬ ॥

নাদশ্রবণতঃ ক্ষিপ্রমন্তরঙ্গভুজঙ্গমঃ।
বিস্মৃত্য সর্ব্বমেকাগ্রঃ কুত্রচিন্নহি ধাবতি ॥ ৯৭ ॥
কাষ্ঠে প্রবর্ত্তিতো বহ্নিঃ কাষ্ঠেন সহ শাম্যতি।

প্রাপ্নোতি। যথা বদ্ধং পারদমাকাশগমনং করোতি এবং বদ্ধং মনো ব্রহ্মাকারবৃত্তিপ্রবাহমবিচ্ছিন্নং করোতীত্যর্থঃ ॥ ৯৬ ॥

নাদেতি। নাদস্যানাহতস্বনস্য শ্রবণতঃ শ্রবণাৎ ক্ষিপ্রং দ্রুতমন্তরঙ্গং মন এব ভুজঙ্গমঃ সর্পশ্চপলত্বান্নাদপ্রিয়ত্বাচ্চ ভুজঙ্গমরূপত্বং মনসঃ। সর্ব্বং বিশ্বং বিস্মৃত্য বিস্মৃতিবিষয়ং কৃত্বৈকাগ্রো নাদাকারবৃত্তিপ্রবাহবান্ সন্ কুত্রাপি বিষয়ান্তরে নহি ধাবতি নৈব ধাবনং করোতি। ধ্যানোক্তৈরৈঃ শ্লোকৈঃ। তস্যৈব কল্পনাহীনং স্বরূপগ্রহণং হি যৎ। মনসা ধ্যাননিষ্পাদ্যঃ সমাধিঃ সোঽভিধীয়ত ইতি বিষ্ণুপুরাণোক্তলক্ষণস্তদেবার্থমাত্রনির্ভাসং স্বরূপশূন্যমিব সমাধিরিতি পাতঞ্জলসূত্রোক্তলক্ষণেন চ সংপ্রজ্ঞাতলক্ষণঃ সমাধিরুক্তঃ ॥ ৯৭ ॥

কাষ্ঠ ইতি। কাষ্ঠে দারুণি প্রবর্ত্তিতঃ প্রজ্বালিতো বহ্নিঃ কাষ্ঠেন সহ শাম্যতি জ্বালারূপং পরিত্যজ্য তন্মাত্ররূপেণাবতিষ্ঠতে যথা তথা।

অনাহত ধ্বনি শ্রবণ মাত্র মনোরূপ ভুজঙ্গ সর্ব্ববিষয় পরিত্যাগ করিয়া একাগ্রচিত্তে সেই নাদাভিমুখে ধাবিত হয়, অন্যত্র ধাবমান হয় না, অর্থাৎ সর্প যেমন ডমরুধ্বনি শ্রবণ করিলে সেই দিকে ধাবমান হয়, অন্য কোন দিকে যায় না, সেইরূপ মন অনাহত ধ্বনি শুনিতে পাইলে তাহাতে ধাবিত হয়, অন্য কোন বিষয়ে গমন করে না। বিষ্ণুপুরাণে লিখিত আছে যে, মন কল্পনাবিহীন হইয়া যে স্বরূপ গ্রহণ করে, তাহাই সমাধি বলিয়া কথিত হয়, এই সমাধি মনের ধ্যাননিষ্পাদ্য। এই অনুকরণেই পাতঞ্জলসূত্রে সংপ্রজ্ঞাত লক্ষণকে সমাধি বলিয়া নিরূপণ করিয়াছেন ॥ ৯৭ ॥

যেমন অগ্নি কাষ্ঠেতে সমুৎপন্ন হইয়া সেই কাষ্ঠের সহিত প্রশান্ত হয়, সেইরূপ মনও নাদেই প্রবর্ত্তিত হয় এবং নাদেই বিলীন হইয়া থাকে,

নাদে প্রবর্ত্তিতং চিত্তং নাদেন সহ লীয়তে ॥ ৯৮ ॥
ঘণ্টাদিনাদসক্তস্তব্ধান্তঃকরণহরিণস্য।
প্রহরণমপি সুকরং শরসন্ধানপ্রবীণশ্চেৎ ॥ ৯৯ ॥
অনাহতস্য শব্দস্য ধ্বনির্য্য উপলভ্যতে।

নাদে প্রবর্ত্তিতং চিত্তং নাদেন সহ লীয়তে। রাজসতামসবৃত্তিনাশাৎসত্ত্বমাত্রাবশেষং সংস্কারশেষং চ ভবতি। তত্র চ মৈত্রায়ণীয়মন্ত্রঃ। যথা নিরিন্ধনো বহ্নিঃ স্বযোনাবুপশাম্যতি। তথা বৃত্তিক্ষয়াচ্চিত্তং স্বযোনাবুপশাম্যতীতি ॥ ৯৮ ॥

ঘণ্টাদিতি। ঘণ্টা আদির্যেষাং শঙ্খমর্দ্দলঝর্ঝরদুন্দুভিজীমূতাদীনাং তে ঘণ্টাদয়স্তেষাং নাদস্তেষু সক্তঃ। অতএব স্তব্ধো নিশ্চলো যোঽন্তঃকরণমেব হরিণো মৃগস্তস্য প্রহরণং নানাবৃত্তিপ্রতিবন্ধনমন্তঃকরণপক্ষে। হরিণপক্ষে তু প্রহরণং হননমপি শরবদ্দ্রুতগামিনো বায়োঃ সন্ধানসুষুম্নামার্গেণ ব্রহ্মরন্ধ্রে নিরোধনপক্ষে শরস্য বাণস্য সন্ধানং ধনুষি যোজনং তস্মিন্ প্রবীণঃ কুশলশ্চেৎ সুকরং সুখেন কর্ত্তুং শক্যং ॥ ৯৯ ॥

অনাহতস্যেতি। অনাহতস্য শব্দস্যানাহতস্বনস্য যো ধ্বনির্নির্হ্রাদ

অর্থাৎ মনের রাজস ও তামস বৃত্তির বিনাশ হইলে কেবল সত্ত্ববৃত্তিমাত্র অবলম্বন করিয়া থাকে। মৈত্রাবরুণীয় মন্ত্রে জানা যায় যে, অগ্নি কাষ্ঠেতে উৎপন্ন হইয়া যখন সেই কাষ্ঠ ভস্মীভূত হয়, তখন সেই অগ্নি স্বীয় কারণে প্রবৃত্ত হইয়া থাকে। সেইরূপ অন্তঃকরণের বৃত্তি সকল ক্ষয় পাইলে স্বীয় কারণে লয় পায়। ৯৮।

যেমন শরসন্ধানে সুচতুর ব্যক্তি ঘণ্টাদি ধ্বনিদ্বারা হরিণকে স্তব্ধীভূত করিয়া অনায়াসে তাহার প্রতি শরসন্ধান করে, সেইরূপ সুচতুর যোগী নাদানুসন্ধানদ্বারা মনকে স্থির করিয়া অনায়াসে তাহাকে ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রবেশিত করিতে পারে ॥ ৯৯ ॥

অনাহত নাদের যে ধ্বনি শ্রুত হয়, সেই ধ্বনির অন্তর্গতই জ্ঞেয়, অর্থাৎ স্বপ্রকাশস্বরূপ চৈতন্য, আর এই জ্ঞেয়ের অন্তর্গত, অর্থাৎ জ্ঞেয়াকারতা-

ধ্বনেরন্তর্গতং জ্ঞেয়ং জ্ঞেয়স্যান্তর্গতং মনঃ।
মনস্তত্র লয়ং যাতি তদ্বিষ্ণোঃ পরমং পদম্ ॥ ১০০ ॥
তাবদাকাশসঙ্কল্পো যাবচ্ছব্দঃ প্রবর্ত্ততে।
নিঃশব্দং তৎপরং ব্রহ্ম পরমাত্মেতি গীয়তে ॥ ১০১ ॥

উপলভ্যতে শ্রূয়তে তস্য ধ্বনেরন্তর্গতং জ্ঞেয়ং জ্যোতিঃ স্বপ্রকাশচৈতন্যং জ্ঞেয়স্যান্তর্গতং জ্ঞেয়াকারতামাপন্নং মনোঽন্তঃকরণং তত্র জ্ঞেয়ে মনো বিলয়ং যাতি পরবৈরাগ্যেণ সকলবৃত্তিশূন্যং সংস্কারশেষং ভবতি। তদ্বিষ্ণোর্ব্বিভোরাত্মনঃ পরমমন্তঃকরণবৃত্ত্যুপাধিরাহিত্যান্নিরুপাধিকং পদ্যতে গম্যতে যোগিভিরিতি পদং স্বরূপং ॥ ১০০ ॥

তাবদিতি। যাবচ্ছব্দোঽনাহতধ্বনিঃ প্রবর্ত্ততে শ্রূয়তে তাবদাকাশস্য সম্যক্কল্পনং ভবতি। শব্দস্যাকাশগুণত্বাদ্‌গুণগুণিনোর্ভেদাদ্বা। মনসা সহ শব্দস্য বিলয়ান্নিঃশব্দং শব্দরহিতং যৎপরং ব্রহ্ম পরং ব্রহ্মশব্দবাচ্যং পরমাত্মেতি গীয়তে পরমাত্মশব্দেন স উচ্যতে। সর্ব্ববৃত্তিবিলয়ে যঃ স্বরূপেণাবস্থিতঃ স এব পরব্রহ্মপরমাত্মশব্দাভ্যামুচ্যত ইতি ভাবঃ ॥ ১০১ ॥

পরই অন্তঃকরণ, এই জ্ঞেয় পদার্থেই মন বিলয় পায়, অর্থাৎ মনের পরম বৈরাগ্য উপস্থিত হইয়া সকল বৃত্তিশূন্য ও সংস্কার মাত্রাবশিষ্ট হয়। এইরূপ হইলেই যোগিগণ অন্তঃকরণবৃত্তিরূপ উপাধিরাহিত্যহেতু নিরুপাধি পরমাত্মপদ পাইয়া থাকে ॥ ১০০ ॥

যাবৎ অনাহত ধ্বনি শ্রুত হয়, তাবৎ আকাশের সম্যক কল্পনা হইয়া থাকে। যেহেতু শব্দ আকাশের গুণ এবং গুণ ও গুণীর ভেদ স্বীকার আছে। পরন্তু মনের সহিত শব্দের বিলয়হেতু যিনি নিঃশব্দ পরব্রহ্ম, তিনিই পরমাত্মা বলিয়া কীর্ত্তিত হয়েন, অর্থাৎ সর্ব্বপ্রকার চিত্তবৃত্তির বিলয় হইলে যিনি স্বীয়রূপে অবস্থিত থাকেন, সেই পরব্রহ্মই পরমাত্মশব্দ বাচ্য ॥ ১০১ ॥

যৎ কিঞ্চিন্নাদরূপেণ শ্রূয়তে শক্তিরেব সা।
যস্তত্বান্তো নিরাকারঃ স এব পরমেশ্বরঃ॥ ১০২॥
সর্ব্বে হঠলয়োপায়া রাজযোগস্য সিদ্ধয়ে।
রাজযোগসমারূঢ়ঃ পুরুষঃ কালবঞ্চকঃ॥ ১০৩॥

যৎকিঞ্চিদিতি। নাদরূপেণানাহতধ্বনিরূপেণ যৎকিঞ্চিচ্ছ্রূয়তে আক-র্ণ্যতে সা শক্তিরেব যস্তত্বান্তস্তত্বানামন্তো লয়ো যস্মিন্ সঃ তথা নিরাকার আকাররহিতঃ স এব পরমেশ্বরঃ সর্ব্ববৃত্তিক্ষয়ে স্বরূপাবস্থিতো যঃ স আত্মেত্যর্থঃ। কাষ্ঠে প্রবর্ত্তিতো বহ্নিরিত্যাদিভিঃ শ্লোকৈঃ রাজযোগাপরপর্য্যায়োঽসম্প্রজ্ঞাতঃ সমাধিরুক্তঃ॥ ১০২॥

সর্ব্বে ইতি। হঠশ্চ লয়শ্চ হঠলয়ৌ তয়োরুপায়া হঠলয়োপায়া হঠোপায়া আসনকুম্ভকমুদ্রারূপাঃ। লয়োপায়া নাদানুসন্ধানশাম্ভবীমুদ্রাদয়ঃ। রাজযোগস্য মনসঃ সর্ব্ববৃত্তিনিরোধলক্ষণস্য সিদ্ধয়ে নিষ্পত্তয়ে প্রোক্তা ইতি শেষঃ। রাজযোগসমারূঢ়ঃ সম্যগারূঢ়ঃ প্রাপ্তবান্ যঃ পুরুষঃ স কালবঞ্চকঃ কালং মৃত্যুং বঞ্চয়তি জয়তীতি তাদৃশঃ স্যাদিতি শেষঃ॥ ১০৩॥

অনাহত ধ্বনিরূপে যাহা কিছু শ্রুত হয়, তাহাই শক্তি এবং যাহাতে সর্ব্বতত্ত্ব লয় পায়, সেই নিরাকার পদার্থই পরমেশ্বর, অর্থাৎ সর্ব্ববিধ বৃত্তির ক্ষয় হইলে যিনি স্বীয়রূপে অবস্থিত হয়েন, তিনি আত্মা। "কাষ্ঠে প্রবর্ত্তিতো বহ্নিঃ" ইত্যাদি শ্লোকে রাজযোগের অপর পর্য্যায় অসংপ্রজ্ঞাত সমাধি উক্ত হইয়াছে। ১০২।

সর্ব্বপ্রকার হঠোপায়, অর্থাৎ আসন, কুম্ভক ও মুদ্রা এবং লয়োপায়, অর্থাৎ নাদানুসন্ধান ও শাম্ভবী মুদ্রা প্রভৃতি এই সমুদায়ই মনের সর্ব্বপ্রকার বৃত্তিনিরোধরূপ রাজযোগ সিদ্ধির নিমিত্ত উক্ত হইয়াছে। পরন্তু যে ব্যক্তি রাজযোগ লাভ করিয়াছেন, সেই পুরুষ কালকে নিবারণ করিতে পারেন, অর্থাৎ তাহার মৃত্যু ঘটনা হয় না॥ ১০৩॥

তত্ত্বং বীজং হঠঃ ক্ষেত্রমৌদাসীন্যং জলং ত্রিভিঃ।
উন্মনী কল্পলতিকা সদ্য এব প্রবর্ত্ততে॥ ১০৪॥
সদা নাদানুসন্ধানাৎ ক্ষীয়ন্তে পাপসঞ্চয়াঃ।
নিরঞ্জনে বিলীয়েতে নিশ্চিতং চিত্তমারুতৌ॥ ১০৫॥

তত্ত্বমিতি। তত্ত্বং চিত্তং বীজং বীজবদুন্মন্যবস্থাঙ্কুরাকারেণ পরিণমমানত্বাৎ। হঠঃ প্রাণাপানয়োরৈক্যলক্ষণঃ প্রাণায়ামঃ ক্ষেত্রে ইব প্রাণায়ামে উন্মনীকল্পলতিকোৎপত্তেরৌদাসীন্যং পরবৈরাগ্যং জলং তস্যা উৎপত্তিকারণত্বাৎ। পরবৈরাগ্যহেতুকঃ সংস্কারবিশেষশ্চিত্তস্যাসংপ্রজ্ঞাত ইতি তল্লক্ষণাৎ। এতৈস্ত্রিভিরুন্মন্যসম্প্রজ্ঞাতাবস্থা সৈব কল্পলতিকা সকলেষ্টসাধনত্বাৎ সদ্য এব শীঘ্রমেব প্রবর্ত্ততে প্রবৃত্তা ভবতি উৎপন্না ভবতি। ১০৪॥

সদেতি। সদা সর্ব্বদা নাদানুসন্ধানান্নাদানুচিন্তনাৎ পাপসঞ্চয়াঃ পাপসমূহাঃ ক্ষীয়ন্তে নশ্যন্তি নিরঞ্জনে নির্গুণে চৈতন্যে নিশ্চিতং ধ্রুবং চিত্তমারুতৌ মনঃপ্রাণৌ বিলীয়েতে বিলীনৌ ভবতঃ॥ ১০৫।

চিত্তই বীজ, যেহেতু শস্যাদির বীজ যেমন অঙ্কুরাকারে পরিণত হয়, চিত্তও সেইরূপ উন্মনী অবস্থার অঙ্কুরাকারে পরিণত হইয়া থাকে। প্রাণবায়ু ও অপান বায়ুর ঐক্যরূপ প্রাণায়ামই ক্ষেত্র, যেহেতু প্রাণায়ামেই উন্মনী অবস্থারূপ কল্পলতিকার উৎপত্তি হয়। আর পরম বৈরাগ্যই জল স্বরূপ, যেহেতু এই বৈরাগ্যই উন্মনী অবস্থার উৎপত্তির কারণ। বিশেষতঃ পরম বৈরাগ্য হেতুক সংস্কারবিশেষই চিত্তের অসংপ্রজ্ঞাত সমাধি বলিয়া সমাধিলক্ষণে উক্ত আছে। উক্ত ত্রিবিধ কারণেই সর্ব্বপ্রকার ইষ্টফলদাত্রী উন্মনী অবস্থারূপ কল্পলতিকার শীঘ্র উৎপত্তি হয়॥ ১০৪॥

সর্ব্বদা নাদানুচিন্তন করিলে সর্ব্বপ্রকার পাপ বিনষ্ট হইয়া যায় এবং নির্গুণ চৈতন্যে প্রাণবায়ু ও চিত্ত, এই উভয় নিশ্চয় লয় পাইয়া থাকে॥ ১০৫॥

শঙ্খদুন্দুভিনাদঞ্চ ন শৃণোতি কদাচন।
কাষ্ঠবজ্জায়তে দেহ উন্মন্যাবস্থয়া ধ্রুবম্ ॥ ১০৬ ॥
সর্ব্বাবস্থাবিনির্ম্মুক্তঃ সর্ব্বচিন্তাবিবর্জ্জিতঃ।
মৃতবত্তিষ্ঠতে যোগী স মুক্তো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ১০৭ ॥

উন্মন্যবস্থাং প্রাপ্তস্য যোগিনঃ স্থিতিমাহাষ্টভিঃ। শঙ্খদুন্দুভীতি। শঙ্খো জলজো দুন্দুভির্বাদ্যবিশেষস্তয়োর্নাদং ঘোষং কদাচন কস্মিংশ্চিদপি সময়ে ন শৃণোতি। শঙ্খদুন্দুভীত্যুপলক্ষণং নাদমাত্রস্য। উন্মন্যবস্থয়া দেহী ধ্রুবং কাষ্ঠবজ্জায়তে। নিশ্চেষ্টত্বাদিত্যর্থঃ ॥ ১০৬ ॥

জাগ্রৎস্বপ্নসুষুপ্তিমূর্চ্ছামরণলক্ষণাঃ পঞ্চ ব্যুত্থানাবস্থাস্তাভির্ব্বিশেষেণ মুক্তো রহিতঃ সর্ব্বা যাশ্চিন্তাঃ স্মৃতয়স্তাভির্ব্বিবর্জ্জিতো বিরহিতো যঃ যোগঃ সকলবৃত্তিনিরোধোঽস্যাস্তীতি যোগী তুর্য্যাবস্থাবান্ স মুক্তো জীব-

---

যে যোগী উন্মনী অবস্থা প্রাপ্ত হইয়াছেন, তাঁহার কিরূপে অবস্থিতি হয়, বক্ষ্যমাণ অষ্ট শ্লোকে তাহাই কথিত হইতেছে।—যে যোগী ব্যক্তির উন্মনী অবস্থা উপস্থিত হইয়াছে, সেই ব্যক্তি শঙ্খ-দুন্দুভিপ্রভৃতির শব্দও শুনিতে পায় না। আর উক্ত অবস্থায় যোগিগণের দেহ কাষ্ঠের ন্যায় নিশ্চেষ্ট থাকে ॥ ১০৬ ॥

যে ব্যক্তির উন্মনী অবস্থা হইয়াছে, তাহার অন্য কোনরূপ অবস্থা হয় না, অর্থাৎ উক্ত অবস্থাশালী ব্যক্তির জাগ্রৎ, স্বপ্ন, সুষুপ্তি, মুর্চ্ছা এবং মরণ এই পঞ্চাবস্থার মধ্যে কোন অবস্থাই হয় না। আর তাহার কোনরূপ চিন্তাও থাকে না এবং সেই ব্যক্তি মৃতের ন্যায় বিদ্যমান থাকে। যে ব্যক্তির সকল চিত্তবৃত্তি নিরোধরূপ যোগ সাধিত হইয়াছে, সেই তূর্য্যাবস্থাবান যোগী জীবদবস্থাতেই মুক্ত হয়। যেহেতু সকল প্রকার বৃত্তি নিরোধ হইলেই আত্মার স্বরূপে অবস্থান হইয়া থাকে। "তদা দ্রষ্টুঃ স্বরূপে অবস্থানং" এই পাতঞ্জল সূত্রেই স্পষ্টরূপে উক্ত স্বরূপাবস্থান উক্ত আছে ॥ ১০৭ ॥

খাদ্যতে ন চ কালেন বাধ্যতে ন চ কর্ম্মণা।
সাধ্যতে ন স কেনাপি যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥ ১০৮ ॥
ন গন্ধং ন রসং রূপং ন চ স্পর্শং ন নিঃস্বনম্।
নাত্মানং ন পরং বেত্তি যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥ ১০৯ ॥

ন্নেব মুক্তঃ। সকলবৃত্তিনিরোধে আত্মনঃ স্বরূপাবস্থানাৎ। তদুক্তং পাতঞ্জলে সূত্রে। তদা দ্রষ্টুঃ স্বরূপেঽবস্থানমিতি স্পষ্টমন্যৎ ॥ ১০৭ ॥

খাদ্যত ইতি। সমাধিনা যুক্তো যোগী কালেন মৃত্যুনা ন খাদ্যতে ন ভক্ষ্যতে ন হন্যত ইত্যর্থঃ। কর্ম্মণা কৃতেন শুভেনাশুভেন বা ন বাধ্যতে জন্মমরণাদিজননে ন ক্লিশ্যতে। তথা চ সমাধিপ্রকরণে পাতঞ্জলসূত্রং। ততঃ ক্লেশকর্ম্মনিবৃত্তিরিতি। কেনাপি পুরুষান্তরেণ যন্ত্রমন্ত্রাদিনা বা ন সাধ্যতে সাধয়িতুং শক্যতে ॥ ১০৮ ॥

ন গন্ধমিতি। সমাধিনা যুক্তো যোগী গন্ধং সুরভিমসুরভিং বা ন রসং মধুরাম্লবলণকটুকষায়তিক্তভেদাং ষড়্বিধং ন রূপং শুক্লনীলপীতরক্তহরিতকপিশচিত্রভেদাং সপ্তবিধং ন স্পর্শং শীতমুষ্ণমনুষ্ণাশীতং বা ন নিঃস্বনং শঙ্খদুন্দুভিজলধিজীমূতাদিনিনাদং বাহ্যমাভ্যন্তরং বা ন আত্মানং

সমাধিযুক্ত যোগীকে মৃত্যু ভক্ষণ করিতে পারে না, শুভাশুভ কর্ম্মে বাধা করিতে পারে না, অর্থাৎ সে জন্মমরণাদি জন্য ক্লেশ ভোগ করে না। "ততঃ ক্লেশকর্ম্মনিবৃত্তিঃ" এই পাতঞ্জল সূত্রেও সমাধিশালীর ক্লেশনিবৃত্তি উক্ত আছে। আর উক্ত সমাধিযুক্ত যোগীকে অন্য কোন পুরুষ তন্ত্র মন্ত্রাদি দ্বারা বশীভূত করিতে পারে না, অর্থাৎ তাহার প্রতি কোন প্রকার মন্ত্র প্রয়োগ করিলেও তাহা বিফল হয় ॥ ১০৮ ॥

সমাধিযুক্ত ব্যক্তির সুগন্ধ বা দুর্গন্ধ কিছুই অনুভূত হয় না; কটু অম্লাদি ষড়্বিধ রসের মধ্যে কোন রসের আস্বাদন হয় না; শুক্ল, কৃষ্ণ, পীত, রক্ত, হরিত, কপিশ, চিত্র এই সপ্তবিধ রূপের মধ্যে কোন রূপদর্শন হয় না; শীত, উষ্ণ, অনুষ্ণ বা অশীত কোন প্রকার স্পর্শ অনুভূত হয় না, শঙ্খ, দুন্দুভি, জলনিধি বা মেঘের শব্দ শুনিতে পায় না এবং বাহ্য

চিত্তং ন সুপ্তং নোজাগ্রৎ স্মৃতিবিস্মৃতিবর্জ্জিতম্।
ন চাস্তমেতি নোদেতি যস্যাসৌ মুক্ত এব সঃ ॥ ১১০ ॥
ন বিজানাতি শীতোষ্ণং ন দুঃখং ন সুখং তথা।

দেহং ন পরং পুরুষান্তরং বেত্তীতি সর্ব্বত্রান্বেতি। আত্মা দেহে ধ্রুতৌ জীবে স্বভাবে পরমাত্মনীত্যমরঃ ॥ ১০৯ ॥

চিত্তমিতি। যস্য যোগিনশ্চিত্তমন্তঃকরণং ন সুপ্তং। আবরকস্য তমসোঽভাবাত্রিগুণেঽন্তঃকরণে যদা সত্ত্বরজসী অভিভূয় সমস্তকরণাবরকং তম আবির্ভবতি তদান্তঃকরণস্য বিষয়াকারপরিণামাভাবাত্তৎ সুপ্তমিত্যুচ্যতে। নো জাগ্রৎ ইন্দ্রিয়ৈরর্থগ্রহণাভাবাৎ। স্মৃতিশ্চ বিস্মৃতিশ্চ স্মৃতিবিস্মৃতী তাভ্যাং বর্জ্জিতং। বৃত্তিসামান্যাভাবাদুদ্বোধকাভাবাচ্চ স্মৃতিবর্জ্জিতং। স্মৃত্যনুকূলসংস্কারাভাবাদ্বিস্মৃতিবর্জ্জিতং। ন চাস্তং নাশমেতি প্রাপ্নোতি। সংস্কারশেষস্য চিত্তস্য সত্ত্বাৎ। নাদেত্যুদ্ভবতি। বৃত্ত্যনুৎপাদনাৎ সোঽসৌ মুক্ত এব জীবন্মুক্ত এব ॥ ১১০ ॥

ন বিজানাতীতি। সমাধিনা যুক্তো যোগী শীতং চ উষ্ণং চ

বা আন্তরিক দেহ জানিতে পারে না, কিম্বা অপর কোন পুরুষকে অনুভব করে না ॥ ১০৯ ॥

যে যোগীর অন্তঃকরণ সুপ্ত হয় না, যেহেতু আবরক তমোগুণের অভাব হয়। ত্রিগুণান্বিত অন্তঃকরণে যখন সত্ত্ব ও রজোগুণকে অভিভূত করিয়া সমস্ত ইন্দ্রিয়ের আবরক তমোগুণের আবির্ভাব হয়, তখনই অন্তঃকরণের বিষয়াকারে পরিণামের সম্ভব হইয়া থাকে, ইহাকেই সুপ্তাবস্থা বলে। আর ইন্দ্রিয়গণ কোন বিষয় গ্রহণ করে না বলিয়া জাগ্রদবস্থা হয় না, বৃত্তিসামান্যাভাবেও উদ্বোধকাভাবহেতু যাহার চিত্তে কোন প্রকার স্মৃতি হয় না এবং স্মৃতির অনুকূল সংস্কারাভাব হেতু বিস্মৃতিও হয় না, যাহার অন্তঃকরণের নাশ হয় না এবং উদ্ভবও হয় না, সেই ব্যক্তিই জীবন্মুক্ত ॥ ১১০ ॥

সমাধিযুক্ত যোগী পুরুষ শীতল বা উষ্ণ পদার্থ, দুঃখজনক পরকৃত

ন মানং নাপমানং চ যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥ ১১১ ॥
স্বস্থো জাগ্রদবস্থায়াং সুপ্তবদ্যোঽবতিষ্ঠতে।
নিঃশ্বাসোচ্ছ্বাসহীনশ্চ নিশ্চিতং মুক্ত এব সঃ ॥ ১১২ ॥

শীতোষ্ণং। সমাহারদ্বন্দ্বঃ। শীতমুষ্ণং বা পদার্থং ন দুঃখং দুঃখজনকং পরকৃতং তাড়নাদিকং ন সুখং সুখসাধনং সুরভিচন্দনাদ্যনুলেপনাদিকং। তথা চার্থে। মানং পরকৃতং সৎকারং ন অপমানমনাদরং চ ন বিজানাতীতি ক্রিয়াপদং প্রতিবাক্যমন্বেতি ॥ ১১১ ॥

স্বস্থ ইতি। স্বস্থঃ প্রসন্নেন্দ্রিয়ান্তঃকরণঃ। এতেন তন্দ্রামূর্চ্ছাদিব্যাবৃত্তিঃ। জাগ্রদবস্থায়ামিত্যনেন স্বপ্নসুষুপ্ত্যোর্নিবৃত্তিঃ। সুপ্তবৎ সুপ্তেন তুল্যং কার্য্যেন্দ্রিয়ব্যাপারশূন্যো যো যোগী অবতিষ্ঠতে স্থিতো ভবতি। সমবপ্রবিভ্যঃস্থ ইত্যাত্মনেপদং। নিশ্বাসোচ্ছ্বাসহীনঃ বাহ্যবায়োঃ কোষ্ঠে গ্রহণং নিশ্বাসঃ কোষ্ঠস্থিতস্য বায়োর্ব্বহির্নিঃসারণমুচ্ছ্বাসস্তাভ্যাং হীনশ্চাবতিষ্ঠত ইত্যত্রাপি সম্বধ্যতে। সনিশ্চিতং নিঃসন্দিগ্ধং মুক্ত এব। জীবন্মুক্তস্বরূপমুক্তং দত্তাত্রেয়েণ। নির্গুণধ্যানসম্পন্নঃ সমাধিং চ ততোঽভ্যসেৎ।

তাড়নাদি, সুখ সাধন সুগন্ধি চন্দনানুলেপনাদি, পরকৃত সম্মান বা অপমান কিছুই জানিতে পারে না। তাহার সর্ব্বদাই সমভাব লক্ষিত হয় ॥ ১১১ ॥

যে যোগী সর্ব্বদা স্বস্থ, অর্থাৎ যাহার সর্ব্বেন্দ্রিয় ও অন্তঃকরণ প্রসন্ন কথনও তন্দ্রা বা মূর্চ্ছাদি হয় না, যে যোগী জাগ্রদবস্থাতেও সুপ্তের ন্যায় কর্ম্মেন্দ্রিয়ব্যাপারশূন্য হইয়া বিদ্যমান থাকেন, যিনি শ্বাস প্রশ্বাস গ্রহণ করেন না, (বাহ্য বায়ুর আকর্ষণই নিশ্বাস এবং আন্তরিক বায়ুর বহির্নিঃসারণই উচ্ছ্বাস) সেই ব্যক্তিকেই নিঃসন্দেহরূপে মুক্ত বলা যায়। দত্তাত্রেয়নামা মহামুনি জীবন্মুক্তির স্বরূপনিরূপণে বলিয়াছেন যে, সাধক নির্গুণ ধ্যানযুক্ত হইয়া সমাধি অভ্যাস করিবে, এইরূপ দ্বাদশ দিন অভ্যাসে সমাধি লাভ করিতে পারে এবং বায়ু নিরোধ করিতে পারিলেই সেই ব্যক্তি নিশ্চয় জীবন্মুক্ত হইয়া থাকে ॥ ১১২ ॥

অবধ্যঃ সর্ব্বশাস্ত্রাণামশক্যঃ সর্ব্বদেহিনাম্।

দিনদ্বাদশকেনৈব সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ। বায়ুং নিরুধ্য মেধাবী জীবন্মুক্তো ভবেৎ ধ্রুবমিতি ॥ ১১২ ॥

অবধ্যইতি। সমাধিনা যুক্তো যোগী। সর্ব্বশস্ত্রাণামিতি সম্বন্ধসামান্যে ষষ্ঠী। •সর্ব্বশস্ত্রৈরিত্যর্থঃ। অবধ্যো হন্তুমশক্য ইত্যর্থঃ। সর্ব্বদেহিনামিত্যত্রাপি সম্বন্ধমাত্রবিবক্ষায়াং ষষ্ঠী। অশক্যঃ সর্ব্বদেহিভিঃ বলেন শক্যো ন ভবতীত্যর্থঃ। মন্ত্রযন্ত্রাণাং বশীকরণমারণোচ্চাটনাদিফলৈর্ম্মন্ত্রযন্ত্রৈরগ্রাহ্যঃ বশীকর্ত্তুমশক্যঃ। এবং প্রাপ্তযোগস্য যোগিনো বিঘ্না বহবঃ সমায়ান্তি। তন্নিবারণার্থং তজ্জ্ঞানস্যাপেক্ষিতত্বাত্তেঽপি প্রদর্শ্যন্তে। দত্তাত্রেয়ঃ। আলস্যং প্রথমো বিঘ্নো দ্বিতীয়স্তু প্রকথ্যতে। পূর্ব্বোক্তধূর্ত্তগোষ্ঠী চ তৃতীয়ো মন্ত্রসাধনং। চতুর্থো ধাতুবাদঃ স্যাদিতি যোগবিদো বিদুরিতি। মার্কণ্ডেয়পুরাণে। উপসর্গাঃ প্রবর্ত্তন্তে দৃষ্টা

সমাধিযুক্ত যোগী সর্ব্বশস্ত্রের অবধ্য, কোন প্রকার অস্ত্রই তাহাকে বিনাশ করিতে পারে না। উক্ত যোগীকে কোন প্রকার প্রাণী বলে অভিভূত করিতে শক্ত হয় না এবং মারণ, উচ্চাটন ও বশীকরণাদিকারক মন্ত্রযন্ত্রাদি দ্বারা কেহ সমাধিস্থিত যোগীর মারণাদি সাধন করিতে পারে না। যে ব্যক্তি যোগানুষ্ঠান করিয়া সিদ্ধ হইয়াছে, তাঁহার নিকটে বহুবিধ বিঘ্ন নিবারণার্থ তাহাদিগের পরিজ্ঞান আবশ্যক, অতএব এইক্ষণ সেই সকল বিঘ্ন প্রদর্শিত হইতেছে।—মহামুনি দত্তাত্রেয় বলিয়াছেন, আলস্যই যোগ সাধনের প্রথম বিঘ্ন, ধূর্ত্তলোকের সংসর্গ দ্বিতীয় বিঘ্ন, তৃতীয় বিঘ্ন মন্ত্র সাধন, যে ব্যক্তি মন্ত্রসিদ্ধি করিতে সমুৎসুক হয়, তাহার যোগসাধন হয় না, এবং চতুর্থ বিঘ্ন ধাতুবাদ। যোগবিদ পণ্ডিতগণ যোগসিদ্ধি বিষয়ে উক্ত চতুর্বিধ বিঘ্ন নিরূপণ করিয়াছেন, অতএব যাঁহারা যোগ সাধন করিবেন, তাঁহারা যাহাতে উক্ত বিঘ্নচতুষ্টয় অতিক্রম করিতে পারেন, তদ্বিষয়ে অবশ্য দৃষ্টি রাখিবেন। মার্কণ্ডেয় পুরাণে লিখিত আছে যে, মার্কণ্ডেয় বলিয়াছেন যোগীদিগের যে সকল দৃষ্ট

অগ্রাহ্যো মন্ত্রযন্ত্রাণাং যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥ ১১৩ ॥

হ্যাত্মনি যোগিনঃ। যে তাং স্তে সংপ্রবক্ষ্যামি সমাসেন নিবোধ মে। কাম্যাঃ ক্রিয়াস্তথা কামান্মনুষ্যো যোঽভিবাঞ্ছতি। স্ত্রিয়ো দানফলং বিদ্যাং মায়াং কুপ্যং ধনং বসু। দেবত্বমমরেশত্বং রসায়নবয়ঃক্রিয়াং। মেরুং প্রয়তনং যজ্ঞং জলাগ্ন্যাবেশনং তথা। শ্রাদ্ধানাং শক্তিদানানাং ফলানি নিয়মাস্তথা। তথোপবাসাৎ পূর্ত্তাচ্চ দেবপিত্রর্চ্চনাদপি। অতিথিভ্যশ্চ কর্ম্মভ্য উপসৃষ্টোঽভিবাঞ্ছতি। বিঘ্নমিত্থং প্রবর্ত্তেত যত্নাদ্‌যোগী নিবর্ত্তয়েৎ। ব্রহ্মাসঙ্গি মনঃ কুর্ব্বন্নুপসর্গৈঃ প্রমুচ্যত ইতি। পদ্মপুরাণে। যদৈভিরন্তরায়ৈর্ন ক্ষিপ্যতেঽস্য হি মানসং। তদাগ্রে তমবাপ্নোতি পরং ব্রহ্মাতিদুর্লভং। যোগভাস্করে। সাত্বিকীং ধৃতিমালম্ব্য যোগী সত্বেন সুস্থিরঃ। নির্গুণং মনসা ধ্যায়ন্নুপসর্গৈঃ প্রমুচ্যতে। এবং যোগমুপাসীনঃ শক্রাদিপদনিস্পৃহঃ। সিদ্ধাদিবাসনাত্যাগী জীবন্মুক্তো ভবেন্মুনি-

---

উপসর্গ প্রবৃত্ত হয়, তাহা সংক্ষেপে বলিতেছি, শ্রবণ কর। যে মনুষ্য কাম্য ক্রিয়া করিয়া কাম্য ফল বাঞ্ছা করে এবং স্ত্রী, দানফল, বিদ্যা, মায়া, কূপ, ধন, রত্ন, দেবত্ব, ইন্দ্রত্ব এবং শারীরিক রসায়ন ক্রিয়া, শ্রাদ্ধফল, দানফল, নিয়ম এবং উপবাস, দেবমন্দিরাদি ক্রিয়া, দেবতা ও পিত্রর্চ্চন, অতিথি সৎকার ও কর্ম্মের ফল কামনা করে, তাহার ঐ সকল বিঘ্ন প্রবৃত্ত হয়। যোগিগণ অতি যত্নে উক্ত বিঘ্নসকল নিবারণ করিয়া থাকে এবং মনকে ব্রহ্মসংসর্গী করিয়া উক্ত উপসর্গ হইতে বিমুক্ত হয়। পদ্মপুরাণে লিখিত আছে যে, যে মন উক্ত বিঘ্ন সমূহে বিক্ষিপ্ত হয় নাই, সে অতি দুর্লভ ব্রহ্ম লাভ করিতে পারে। যোগভাস্করে উক্ত আছে যে, যোগী ব্যক্তি সাত্বিকী ধৃতি আশ্রয় করিয়া সুস্থির হয় এবং মনে মনে নির্গুণ ব্রহ্মের ধ্যান করিয়া পূর্ব্বোক্ত উপসর্গ হইতে বিমুক্ত হইয়া থাকে। উক্ত প্রকারে বিঘ্নবিনির্ম্মুক্ত হইয়া যোগ সাধন করত ইন্দ্রত্বাদি পদে নিস্পৃহ ও অণিমাদি সিদ্ধি এবং বাসনা পরিত্যাগপূর্ব্বক মুনিগণ জীবন্মুক্ত হয়। এই প্রকার যোগসাধনে অনেক বিঘ্ন আছে, গ্রন্থবিস্তারভয়ে তাহা এই স্থলে

যাবন্নৈব প্রবিশতি চরন্মারুতো মধ্যমার্গে
যাবদ্বিন্দুর্ন ভবতি দৃঢ়ঃপ্রাণবাতপ্রবন্ধাৎ।

রিতি। বিস্তরস্ত ভিয়া নোক্তাঃ সন্তি বিঘ্না হ্যনেকশঃ। ধ্যানেন বিষ্ণু-হরয়োর্ব্বারণীয়া হি যোগিনেতি॥ ১১৩॥

অযোগিনাং জ্ঞানং নিরাকুর্ব্বন্ যোগিনামেব জ্ঞানং ভবতীত্যাহ। যাবদিতি। মধ্যমার্গে সুষুম্নায়াং চরন্ গচ্ছন্ মারুতঃ প্রাণবায়ুঃ যাবৎ-কালপর্য্যন্তং ন প্রবিশতি প্রকর্ষেণ ব্রহ্মরন্ধ্রপর্য্যন্তং ন বিশতি। ব্রহ্মরন্ধ্রং গতস্ত স্থৈর্য্যাদ্ব্রহ্মরন্ধ্রং গত্বা ন স্থিরো ভবতীত্যর্থঃ। সুষুম্নায়ামসঞ্চরন্ বায়ুরসিদ্ধ ইত্যুচ্যতে। তদুক্তমমৃতসিদ্ধৌ। যাবদ্বিমার্গগো বায়ুর্নিশ্চলো নৈব মধ্যগঃ। অসিদ্ধং তং বিজানীয়াদ্বায়ুং কর্ম্মবশানুগমিতি। প্রাণয়তি জীবয়তীতি প্রাণঃ স চাসৌ বাতশ্চ প্রাণবাতঃ তস্ত প্রবন্ধাৎ কুম্ভকেন স্থিরীকরণাদ্বিন্দুর্বীর্য্যং দৃঢ়ঃ স্থিরো ন ভবতি প্রাণবাতস্থৈর্য্যে বিন্দুস্থৈর্য্যমুক্তমত্রৈব প্রাক্। মনঃস্থৈর্য্যে স্থিরো বায়ুস্ততো বিন্দুঃ স্থিরো

কথিত হইল না। যোগিগণ বিষ্ণু ও হরির চিন্তা করিয়া পূর্ব্বোক্ত বিঘ্ন নিবারণ করিবে। ১১৩।

যাহারা যোগসাধন না করে তাহারা জ্ঞানভাজন হইতে পারে না, পরন্তু যাহারা যোগসাধনে তৎপর, তাহারাই প্রকৃত জ্ঞান লাভ করিতে পারে, এই অভিপ্রায়ে বলিতেছেন।—প্রাণবায়ু সুষুম্নামার্গে বিচরণ করিতে করিতে যাবৎ ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রবেশ করিতে না পারে, অর্থাৎ ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করিলেই বায়ু স্থির হয়, অতএব যাবৎকাল ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করিয়া স্থির না হইতে পারে, তাবৎ তাহাকে অসিদ্ধ বলা যায়। অমৃত সিদ্ধিতে উক্ত অবস্থায় যাবৎ প্রাণবায়ু সুষুম্না মার্গে গমন করিয়া ব্রহ্মরন্ধ্রের মধ্য-গত না হয়, তাবৎ সেই বায়ুকে অসিদ্ধ বলিয়া জানিবে এবং উক্ত বায়ুকে কর্ম্মফলানুগত বলা যায়। আর যাবৎ প্রাণবায়ু কুম্ভক দ্বারা স্থির হইয়া বীর্য্য স্থিরীভূত না হয়। এই গ্রন্থে পূর্ব্বেই "মনঃ স্থৈর্য্যে স্থিরো বায়ুস্ততো বিন্দুঃ স্থিরোভবেৎ" এই শ্লোক প্রাণবায়ুর স্থৈর্য্যে বিন্দুর স্থিরতা উক্ত

ভবেদিতি। তদভাবে ত্বসিদ্ধত্বং যোগিনঃ। উক্তমমৃতসিদ্ধৌ। তাব-দ্বদ্ধোঽপ্যসিদ্ধোঽসৌ নরঃ সাংসারিকো মতঃ। যাবত্তবতি দেহস্থো রসেন্দ্রো ব্রহ্মরূপকঃ। অসিদ্ধং তং বিজানীয়ান্নরমব্রহ্মচারিণং। জরা-মরণসংকীর্ণং সর্ব্বক্লেশসমাশ্রয়মিতি। যাবত্তত্বং চিত্তং ধ্যানে ধ্যেয়চিত্তং ন সহজসদৃশং স্বাভাবিকধ্যেয়াকারবৃত্তিপ্রবাহান্নৈব জায়তে নৈব ভবতি প্রাণবাতপ্রবন্ধাদিতি দেহলীদীপন্যায়েনাত্রাপি সম্বধ্যতে। বায়ুস্থৈর্য্যে চিত্তস্থৈর্য্যমুক্তমমৃতসিদ্ধৌ। যদাসৌ ম্রিয়তে বায়ুর্মধ্যমাং মধ্যযোগতঃ। তদা বিন্দুশ্চচিত্তং চ ম্রিয়তে বায়ুনা সহ। তদভাবেঽহ্যসিদ্ধত্বমুক্তমমৃত-সিদ্ধৌ। যাবৎ প্রস্পন্দতে চিত্তং বাহ্যাভ্যান্তরবস্তুষু। অসিদ্ধং তদ্বিজানীয়া-চ্চিত্তং কর্ম্মগুণান্বিতমিতি। তাবদ্যজ্জ্ঞানং শাব্দং বদতি কশ্চিৎ তদিদং জ্ঞানং কথং দম্ভমিথ্যাপ্রলাপঃ দম্ভেন জ্ঞানকথনেনাহং লোকে পূজ্যো

হইয়াছে। আর যে যোগীর বিন্দু স্থির হয় নাই, সেই যোগীকে অসিদ্ধ বলিয়া জানিবে। অমৃতসিদ্ধি গ্রন্থে উক্ত আছে যে, যাবৎ দেহস্থ বিন্দু স্থির না হয়, তাবং সেই যোগীকে বদ্ধ, অসিদ্ধ, সংসারী ও অব্রহ্ম-চারী বলিয়া জানিবে। আর উক্ত ব্যক্তি জরামরণাধীন এবং সর্ব্ব-প্রকার ক্লেশের ভাজন হইয়া থাকে। বায়ু স্থির হইলেই চিত্ত স্থির হয়। অমৃতসিদ্ধি গ্রন্থে উক্ত আছে যে, যাবৎ বাহ্য ও অভ্যন্তরস্থ বস্তুতে চিত্ত-স্পন্দন হয়, তাবৎ সেই ব্যক্তি কর্ম্মগুণবদ্ধ থাকে। আর যাবৎ চিত্তের, স্বাভাবিক ধ্যেয়াকার বৃত্তিপ্রবাহ না হয়, তাবৎ তাহার যে তত্ত্বজ্ঞান তাহা মিথ্যা দম্ভপ্রলাপমাত্র, অর্থাৎ ঐরূপ অবস্থাতে লোকে দম্ভের বশীভূত হইয়া আমি জ্ঞানী ও আমি লোকপূজ্য, এইরূপ মিথ্যা বাক্য বলিয়া থাকে, কিন্তু তাহা প্রকৃত জ্ঞান নহে। প্রাণ, বীর্য্য ও চিত্তকে জয় করিতে না পারিলে কেহ সংসার নিবারণ করিতে পারে না। অমৃত-সিদ্ধিতে লিখিত আছে যে, যখন প্রাণবায়ু চলিতে থাকে, তখন বিন্দুও চঞ্চল হয়, আর যখন বিন্দু চঞ্চল থাকে, তখন চিত্তও চালিত হয়, আর লোক একবার জন্মে এবং একবার মরে, ইহা সত্য বাক্য বলিয়া জানিবে। যোগবীজে উক্ত আছে যে, যখন চিত্ত বিনষ্ট হইয়াছে, এই-

ভবিষ্যামীতি ধিয়া মিথ্যাপ্রলাপো মিথ্যাভাষণং দম্ভপূর্ব্বকং মিথ্যাভাষণমিত্যর্থঃ। প্রাণবিন্দুচিত্তানাং জয়াভাবে জ্ঞানস্যাভাবাৎ সংসৃতির্দুর্ব্বারা। তদুক্তমমৃতসিদ্ধৌ। চলত্যেষ যদা বায়ুস্তদাবিন্দুশ্চলঃ স্মৃতঃ। বিন্দুশ্চলতি যস্যাঙ্গে চিত্তং তস্যৈব চঞ্চলং। চলে বিন্দৌ চলে চিত্তে চলে বায়ৌ চ সর্ব্বদা। জায়তে ম্রিয়তে লোকঃ সত্যং সত্যমিদং বচ ইতি। যোগবীজেঽপ্যুক্তং। চিত্তং প্রনষ্টং যদি ভাসতে বৈ তত্র প্রতীতো মরুতোঽপি নাশঃ। ন বা যদি স্যান্ন তু তস্য শাস্ত্রং নাত্মপ্রতীতির্ন গুরুর্ন মোক্ষ ইতি। এতেন প্রাণবিন্দুমনসাং জয়ে তু জ্ঞানদ্বারা যোগিনো মুক্তিঃ স্যাদেবেতি সূচিতং। তদুক্তমমৃতসিদ্ধৌ। যামবস্থাং ব্রজেদ্বায়ুর্ব্বিন্দুস্তামধিগচ্ছতি। যথাহি সাধ্যতে বায়ুস্তথা বিন্দুপ্রসাধনং মূর্চ্ছিতো হরতি ব্যাধিং বৃদ্ধঃ খেচরতাং নয়েৎ। সর্ব্বসিদ্ধিকরো লীনো নিশ্চলো মুক্তিদায়কঃ। যথাবস্থা ভবেদ্বিন্দোশ্চিত্তাবস্থা তথা তথা।

নন্বু। যোগাস্ত্রয়ো ময়া প্রোক্তা নৃণাং শ্রেয়োবিধিৎসয়া। জ্ঞানং

রূপ জ্ঞান হয়, তখন প্রাণবায়ুও প্রণষ্ট হইয়াছে, এই প্রকার প্রতীতি হইয়া থাকে। যদি প্রাণ ও চিত্ত বিনষ্ট না হয়, তবে তাহার কোন শাস্ত্র নাই, অর্থাৎ শাস্ত্রানুসারে কর্ম্ম করিলেও কোন ফল পায় না, তাহার আত্মজ্ঞান জন্মে না, গুরুর উপদেশে কোন ফল হয় না, কিম্বা তাহার ভাগ্যে মোক্ষ লাভ ঘটে না। ইহাতে জানা যাইতেছে যে, প্রাণ, বীর্য্য ও চিত্ত পরাজিত হইলেই যোগিগণ জ্ঞান দ্বারা মুক্তি লাভ করিতে পারে। অমৃতসিদ্ধিতে উক্ত আছে যে, প্রাণ যে অবস্থা পায়, বিন্দুও সেই অবস্থা পাইয়া থাকে, অর্থাৎ প্রাণ চঞ্চল হইলে বীর্য্যও চঞ্চল হয় এবং প্রাণ স্থির হইলে বীর্য্যও স্থির হইয়া থাকে। আর যে উপায়ে প্রাণ সাধ্য হয়, সেই উপায়েই বিন্দুসাধন হইতে পারে। প্রাণ মূর্চ্ছিত হইলে যোগ প্রদান করে, বৃদ্ধ হইলে সাধকের আকাশগতি হয়, লীন হইলে সাধককে সর্ব্বসিদ্ধি প্রদান করিয়া থাকে এবং নিশ্চল হইলে সাধক মুক্তিভাজন হয়। আর বিন্দুর যে যে রূপ অবস্থা হয়, চিত্তেরও সেই সেই রূপ অবস্থা ঘটিয়া থাকে।

কর্ম্ম চ ভক্তিশ্চ নোপায়োঽন্যোঽস্তি কুত্রচিদিতি ভগবদুক্তাস্ত্রয়ো মোক্ষো-পায়ত্বেনোক্ত ইতিচেন্ন তেষাং যোগাঙ্গেষ্বন্তর্ভাবাৎ। তথাহি। আত্মা বা অরে দ্রষ্টব্যঃ শ্রোতব্যো নিদিধ্যাসিতব্য ইতি শ্রুত্যা পরমপুরুষার্থসাধনাত্ম-সাক্ষাৎকারহেতুতয়া শ্রবণমননিদিধ্যাসনান্যুক্তানি তত্র শ্রবণমননে নিয়মান্তর্গতে স্বাধ্যায়েঽন্তর্ভবতঃ। স্বাধ্যায়শ্চ মোক্ষশাস্ত্রাণামধ্যয়নং। স চ তাৎপর্য্যার্থনিশ্চয়পর্য্যবসায়ো গ্রাহ্যঃ। তাৎপর্য্যার্থনির্ণয়শ্চ শ্রবণ-মননাভ্যাং ভবতীতি শ্রবণমননয়োঃ স্বাধ্যায়েঽন্তর্ভাবঃ। নিয়মবিবরণে যাজ্ঞবল্ক্যেন। সিদ্ধান্তশ্রবণং প্রোক্তং বেদান্তশ্রবণং বুধৈরিতি স্পষ্টমেব শ্রবণস্য নিয়মান্তর্গতিরুক্তা। অধীতবেদং সূত্রং বা পুরাণং সেতিহাসকং। পদেষ্বধ্যয়নং যশ্চ সদাভ্যাসো জপঃ স্মৃত ইতি যুক্তিভিরনবরতমনুচিন্তন-লক্ষণস্য সদাভ্যাসরূপস্য মননস্যাপি নিয়মান্তর্গতিরুক্তা। বিজাতীয়-প্রত্যয়নিরোধপূর্ব্বকসজাতীয়প্রত্যয়প্রবাহরূপস্য নিদিধ্যাসনস্য উক্তলক্ষণে ধ্যানেঽন্তর্ভাবঃ। তস্যাপিতৎপরিপাকরূপসমাধিনাত্মসাক্ষাৎকারদ্বারা

ভগবান্ বলিয়াছেন যে, আমি লোকের মঙ্গলসাধনে সমুৎসুক হইয়া জ্ঞান, কর্ম্ম ও ভক্তি, এই ত্রিবিধ যোগ বলিয়াছি, উক্ত ত্রিবিধ যোগ ব্যতিরেকে মনুষ্যের পরিত্রাণের অন্য কোন উপায় নাই। এই ভগবদুক্ত ত্রিবিধ মোক্ষসাধনোপায় বিদ্যমান থাকিতে কিরূপে কেবল যোগই মোক্ষলাভের উপায় হইতে পারে? এই আশঙ্কা করা যায় না, কারণ জ্ঞান, কর্ম্ম ও ভক্তি ইহারা যোগাঙ্গের অন্তর্গত। বাস্তবিক "আত্মদর্শন করিবে, আত্মশ্রবণ করিবে, আত্মমনন করিবে এবং আত্মনিদিধ্যাসন করিবে" এই শ্রুতি বাক্যে শ্রবণ, মনন ও নিদিধ্যাসনই পরম পুরুষার্থ-সাধন, আত্মসাক্ষাৎকারের হেতু বলিয়া উক্ত হইয়াছে। উক্ত শ্রবণাদির মধ্যে শ্রবণ ও মনন ইহারা নিয়মের অন্তর্গত ও স্বাধ্যায়ের অন্তর্ভুক্ত এবং মোক্ষ প্রয়োজক শাস্ত্রের অধ্যয়নই স্বাধ্যায়। যাবৎ অধ্যয়নে তাৎপর্য্যার্থের নিশ্চয় না হয়, তাবৎই অধ্যয়ন করিবে, পরন্তু শ্রবণ ও মনন দ্বারাই তাৎপর্য্যার্থ নিশ্চয় হইয়া থাকে। এই নিমিত্তই শ্রবণ ও মনন ইহারা স্বাধ্যায়ের অন্তর্ভূত। নিয়মবিবরণে যাজ্ঞবল্ক্য বলিয়াছেন যে,

মোক্ষহেতুত্বমীশ্বরার্পণবুদ্ধ্যা নিষ্কামকর্ম্মানুষ্ঠানলক্ষণস্য কর্ম্মযোগস্য তপঃ-স্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি ক্রিয়াযোগ ইতি পতঞ্জলিপ্রোক্তে নিয়মান্তর্গতে ক্রিয়াযোগেঽন্তর্ভাবঃ। তত্র তপ উক্তমীশ্বরগীতায়াং। উপবাসপরাকাদিকৃচ্ছ্রচান্দ্রায়ণাদিভিঃ। শরীরশোষণং প্রাহুস্তাপসাস্তপ উত্তমমিতি। স্বাধ্যায়োঽপি তত্রোক্তঃ। বেদান্তশতরুদ্রীয়প্রণবাদিজপং বুধাঃ। সত্ত্বশুদ্ধিকরং পুংসাং স্বাধ্যায়ং পরিচক্ষত ইতি। ঈশ্বরপ্রণিধানং চ তত্রোক্তং। স্তুতিস্মরণপূজাভির্বাঙ্মনঃকায়কর্ম্মভিঃ। সুনিশ্চলা ভবেত্তক্তিরেতদীশ্বরপূজনমিতি। ক্রিয়াযোগশ্চ পরম্পরয়াসমাধিনাত্মসাক্ষাৎকারদ্বারৈব মোক্ষহেতুরিতি সমাধিভাবনার্থঃ। ক্লেশতনূকরণার্থশ্চেত্যুত্তরসূত্রেণ স্পষ্টীকৃতং পতঞ্জলিনা। ভজ্যতে সেব্যতে ভগবদাকারমন্তঃকরণং ক্রিয়তেঽনয়েতি ভক্তিরিতি করণব্যুৎপত্ত্যা শ্রবণং কীর্ত্তনং বিষ্ণোঃ স্মরণং পাদসেবনং।

পণ্ডিতগণ সিদ্ধান্তশ্রবণ ও বেদান্তশ্রবণ করিবে; সুতরাং স্পষ্টই প্রতীয়মান হইতেছে যে, শ্রবণই নিয়মের অন্তর্গত বলিয়া উক্ত হইয়াছে। আর বেদ, সূত্র, পুরাণ ও ইতিহাস ইহাদিগের অধ্যয়ন ও সর্ব্বদা অভ্যাসই জপ এবং যুক্তি দ্বারা অনবরত অনুচিন্তন রূপ সদাভ্যাসাত্মক মনন ও নিয়মের অন্তর্গত বলিয়া উক্ত হইয়াছে। আর বিজাতীয় জ্ঞানের নিরোধ পূর্ব্বক সজাতীয় জ্ঞানপ্রবাহরূপ নিদিধ্যাসনও তত্ত্বজ্ঞানের পরিণামস্বরূপ সমাধি দ্বারা যে আত্মসাক্ষাৎকার হয়, তদ্দ্বারা মোক্ষহেতু হইতেছে এবং ঈশ্বরার্পণ বুদ্ধিদ্বারা নিষ্কাম কর্ম্মানুষ্ঠানলক্ষণ কর্ম্মযোগও "তপস্যা, স্বাধ্যায়, ঈশ্বর শ্রবণ এই সকলই ক্রিয়া যোগ" এই পতঞ্জলিপ্রোক্ত নিয়মান্তর্গত ক্রিয়াযোগের অন্তর্ভুক্ত। ঈশ্বর গীতাতে তপো লক্ষণে উক্ত আছে যে, উপবাস, পরাকব্রত ও কৃচ্ছ্রচান্দ্রায়ণাদি দ্বারা যে শরীরশোষণ, তাহাকে তপস্বীরা উত্তম তপস্যা বলিয়া থাকেন। আর ঈশ্বর গীতাতে স্বাধ্যায়লক্ষণে উক্ত আছে যে, বেদান্তমতে শতরুদ্রীয় মন্ত্র ও প্রণবাদীর যে জপ, তাহাই পুরুষের সত্ত্বশুদ্ধিকর এবং ইহাই স্বাধ্যায় বলিয়া কথিত হয়। ঐ ঈশ্বর গীতাতে ঈশ্বর প্রণিধানলক্ষণে কথিত আছে যে, স্তুতি, স্মরণ ও পূজা প্রভৃতি বাক্য, মন ও কায় কৃত কর্ম্ম

অর্চ্চনং বন্দনং দাস্যং সখ্যমাত্মনিবেদনমিতি। নবধোক্তা সাধনভক্তি-রভিধীয়তে। তস্যা ঈশ্বরপ্রণিধানরূপে নিয়মেঽন্তর্ভাবঃ। তস্যাশ্চ সমাধি-হেতুত্বং চোক্তং পতঞ্জলিনা। ঈশ্বরপ্রণিধানাদ্বেতি। ঈশ্বরবিষয়কাৎ প্রণি-ধানাদ্ভক্তিবিশেষাৎ সমাধিলাভঃ সমাধিফলং ভবতীতি সূত্রার্থঃ। ভজন-মন্তঃকরণস্য ভগবদাকারতারূপং ভক্তিরিতি ভাবব্যুৎপত্ত্যা ফলভূতা ভক্তি-রভিধীয়তে। সৈব প্রেমভক্তিরিত্যুচ্যতে। তল্লক্ষণমুক্তং নারায়ণতীর্থৈঃ। প্রেমভক্তিযোগস্তু ঈশ্বরচরণারবিন্দবিষয়ৈকৈকান্তিকাত্যন্তিকপ্রেমপ্রবাহো-ঽবিচ্ছিন্ন ইতি। মধুসূদনসরস্বতীভিস্তু। দ্রবীভাবপূর্ব্বিকা মনসো ভগ-বদাকারতারূপা সবিকল্পকবৃত্তির্ভক্তিরিতি। তস্যাস্তু শ্রদ্ধাভক্তিধ্যানযোগা-দবেহীতি শ্রুতেঃ। ভক্ত্যা মামভিজানাতীতি স্মৃতেশ্চ। আত্মসাক্ষাৎকার-দ্বারা মোক্ষহেতুত্বং। ভক্তাস্তু সুখস্যৈব পুরুষার্থত্বাদ্দুঃখাসম্ভিন্ননিরতি-

---

দ্বারা ঈশ্বরে নিশ্চলা ভক্তি হয়, ইহাই ঈশ্বর পূজন। ক্রিয়াযোগ দ্বারা সমাধি হয় এবং সেই সমাধি দ্বারা মোক্ষ হইয়া থাকে। সুতরাং পর-ম্পরা রূপেই ক্রিয়াযোগ মোক্ষহেতু হইতেছে, উহা সমাধির প্রতি মুখ্য কারণ বটে। এই বিষয় পতঞ্জলি "ক্লেশতনূকরণার্থশ্চ" এই উত্তর সূত্রে স্পষ্ট করিয়াছেন। যাহা দ্বারা অন্তঃকরণ ঈশ্বরাকারে পরিণত হয়, তাহা-রই নাম ভক্তি। এইরূপ ভক্তি শব্দের ব্যুৎপত্তি দ্বারা বিষ্ণুর শ্রবণ, কীর্ত্তন, স্মরণ, পাদসেবন, অর্চ্চন, নমস্কার, দাস্য, সখ্য ও আত্মনিবেদন, এই নববিধ সাধনভক্তি বলিয়া কথিত হয়। এই ভক্তিও ঈশ্বর প্রণি-ধানের অন্তর্গত। মহামুনি পতঞ্জলি "ঈশ্বর প্রণিধানাদ্বেতি" এই সূত্রে ভক্তিকে সমাধি হেতু বলিয়া নিরূপণ করিয়াছেন, অর্থাৎ ঈশ্বরবিষয়ক আত্মপ্রণিধানরূপ ভক্তিবিশেষে সমাধিলাভ, অর্থাৎ সমাধির ফল হইয়া থাকে। "অন্তঃকরণের ঈশ্বরাকারে ভজনই ভক্তি" এইরূপ ব্যুৎপত্তি দ্বারা ফলভূতা ভক্তি কথিত হয়, ইহাকেই প্রেমভক্তি বলিয়া থাকে। নারায়ণতীর্থ এই প্রেমভক্তির লক্ষণে বলিয়াছেন যে, ঈশ্বরের চরণার-বিন্দে আত্যন্তিক অবিচ্ছিন্ন প্রেমপ্রবাহই প্রেমভক্তি। মধুসূদন সরস্বতী প্রভৃতিরা মনের দ্রবীভাব পূর্ব্বক ভগবদাকারতারূপ সবিকল্পক বৃত্তিকেই

যাবদ্ধ্যানে সহজসদৃশং জায়তে নৈব তত্ত্বং

তাবজ্জ্ঞানং বদতি তদিদং দম্ভমিথ্যাপ্রলাপঃ ॥ ১৪ ॥

ইতি শ্রীসহজানন্দসন্তানচিন্তামণিস্বাত্মারামযোগীন্দ্রবির-
চিতায়াং হঠপ্রদীপিকায়াং সমাধিলক্ষণং
নাম চতুর্থোপদেশঃ ॥ ৪ ॥

ইতি হঠযোগপ্রদীপিকা সমাপ্তা ॥

শয়সুখধারারূপা প্রেমভক্তিরেব পুরুষার্থ ইত্যাহুঃ। তস্যাস্ত সম্প্রজ্ঞাত-সমাধাবন্তর্ভাবঃ। এবং চ অষ্টাঙ্গযোগাতিরিক্তং কিমপি পরমপুরুষার্থ-সাধনং নাস্তীতি সিদ্ধং ॥ ১১৪ ॥

গ্রাহ্যমেব বিদুষাং হিতং যতো ভাষণং সমস্তদর্শ্যসংস্কৃতং। যক্ষ গচ্ছতি পয়ো ন লেহিতং স্তন ইত্যভিহিতং শিশোর্যথা ॥ ১ ॥

সদর্থদ্যোতনকরী তমস্তোমবিনাশিনী। ব্রহ্মানন্দেন জ্যোৎস্নেয়ং শিবাঙ্ঘ্রিযুগলেঽর্পিতা ॥ ২ ॥

ইতি শ্রীহঠপ্রদীপিকাব্যাখ্যায়াং ব্রহ্মানন্দকৃতায়াং জ্যোৎস্নাভিধায়াং সমাধিনিরূপণং নাম চতুর্থোপদেশঃ ॥ ৪ ॥

ইতি হঠযোগপ্রদীপিকা টীকা সমাপ্তা ॥

ভক্তি বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন। "শ্রদ্ধা, ভক্তি ও ধ্যান যোগে ঈশ্বরকে জানিতে হয়" এই শ্রুতি প্রমাণ এবং "ভক্তি দ্বারা আমাকে জানিতে পারে" এই স্মৃতি প্রমাণে আত্মসাক্ষাৎকার দ্বারাই ভক্তির মোক্ষ হেতুত্ব জানা যায়। ভক্তেরা সুখের পুরুষার্থতা হেতু দুঃখসম্পর্কভিন্ন নিরতিশয় সুখধারারূপ প্রেমভক্তিকেই পুরুষার্থ বলিয়া থাকেন। এই ভক্তিও সংপ্রজ্ঞাত সমাধির অন্তর্গত। ইহাতে প্রতীয়মান হইতেছে যে, অষ্টাঙ্গ যোগের অতিরিক্ত পরমপুরুষার্থসাধন আর কিছুই নাই। কেবল অষ্টাঙ্গ যোগ দ্বারাই পরম পুরুষার্থ সিদ্ধি হইয়া থাকে। ১১৪।

ইতি হঠযোগ প্রদীপিকা সমাপ্তা।